



Vertaistuen ja elämänhistorian merkitys Alkoholistien Aikuiset Lapset -ryhmässä

Salonen, Maiju

Taipale, Emmi

2014 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Vertaistuen ja elämänhistorian merkitys Alkoholistien Aikuiset Lapset -ryhmässä

Salonen, Maiju
Taipale, Emmi
Sosiaalian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2014

Maiju Salonen, Emmi Taipale

Vertaistuen ja elämänhistorian merkitys Alkoholistien Aikuiset Lapset -ryhmässä

Vuosi 2014

Sivumäärä 60

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia eteläsuomalaisen Alkoholistien Aikuiset Lapset (AAL) -ryhmän jäsenten kokemuksia saamastaan vertaistuesta. Lisäksi selvitimme, millaiset asiat ryhmäläisten elämäntarinoissa ovat vaikuttaneet avun ja tuen hakemiseen vertaisryhmästä. Lapsuudessa kohdattu alkoholismi ja muut toimintahäiriöt perheessä vaikuttavat suuresti elämään myös aikuisuudessa. Usein lapsuuden traumat nousevat pintaan jossain vaiheessa aikuisuutta aiheuttaen ahdistusta ja muita tunteita, jotka tarvitsevat käsittelemistä. AAL -ryhmä auttaa käsittelemään näitä tunteita. Onkin tärkeää, että ryhmäläisten kokemuksia vertaistuesta sekä ryhmään hakeutumisen syitä tutkitaan, sillä alkoholistien läheisten kaipaamasta tuesta ja sen tarpeesta ei juuri ole aikaisempia tutkimuksia. Opinnäytetyömme tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta ryhmän toiminnasta ja olemassaolosta, koska AAL -ryhmätoiminta on Suomessa vielä varsin tuntematonta.

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin hyödyntäen episodista haastattelua. Haastattelumuoto on sekoitus narratiivista haastattelua sekä teema-haastattelua. Haastattelumme sisälsi sekä avoimia kysymyksiä, mikä edustaa narratiivista otetta, että sanalistan, mikä taas edustaa teemahaastattelun näkökulmaa. Tutkimukseen osallistui neljä vapaaehtoista AAL -ryhmässä aktiivisesti käyvää jäsentä. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin. Avoimiin kysymyksiin perustuva aineisto analysoitiin käyttäen holistista sisällön analyysia, kun taas sanalistaan perustuvassa aineistossa hyödynnettiin holistista muodon analyysia.

Tutkimustulokset paljastivat ryhmän jäsenten kokevan ryhmässä käymisen erittäin hyödylliseksi. Syitä ryhmään hakeutumiseen oli useita, mutta kaikkia yhdistävänä tekijänä olivat lapsuuden asiat, joiden käsittelemiseen tarvittiin apua. Tärkeintä haastatelluille tuntui olevan ryhmätoiminnassa vallitseva kunnioituksen ilmapiiri sekä tasa-arvo. Muilta saadun tuen ja ryhmässä syntyneiden sosiaalisten suhteiden, jopa ystävyysuhteiden, merkitys näyttäytyi erittäin merkityksellisenä tutkittavien elämässä. Vertaistoiminnassa haastatellut kokivat tulevansa todellisesti kuulluiksi ja saavansa kaipaamaansa tukea sekä apua, jotta voivat käsitellä ongelmiaan ja parantua niistä.

Asiasanat: AAL, alkoholismi, vertaistuki, läheinen, elämäntarina, tuki

Maiju Salonen, Emmi Taipale

The significance for peer support and life history in the Alkoholistien Aikuiset Lapset group

Year	2014	Pages	60
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to research the need for support in the Alkoholistien Aikuiset Lapset (AAL) group in Southern Finland. We also found out what kinds of issues within group members' life stories have affected them and influenced them seek help and support within a peer support group. In childhood, alcoholism and other disorders encountered in the family have a huge impact on adult life. Often childhood traumas have a tendency to emerge at some point in adulthood causing anxiety and other emotions that require processing. The AAL group helps to process these feelings. It is important to research the experiences of peer support, and the reasons behind seeking the support and help from belonging within such a group, for there are not that many studies on the need for support from close relatives. The aim of our thesis is also to make the group's existence and activities known since the AAL group is yet rather unknown in Finland.

Our thesis was qualitative and the data was gathered by using an episodic interview. The interview was a compilation of a narrative and a thematic interview. Our interview included both open-ended questions that represent the focus of a narrative approach and a list of words representing the perspective of a thematic interview. Four members that are actively involved in the AAL group volunteered for the study. The interview was conducted as an individual interview and the data was recorded and transcribed. The data based on open-ended questions was analyzed by using holistic content analysis. The data based on the word list was analyzed by using a holistic analysis of form.

The results of our study revealed that members of the AAL found the group very useful. There were various reasons for joining the group but the common factor was that there were some childhood issues that needed processing. The most important thing to the interviewees seemed to be the prevailing atmosphere of respect and equality. The importance of gained support and formed friendships in the group appeared to be very relevant in the life of the subjects. Through the peer action interviewees got the sense of being truly heard and got the help and support they needed to recover from their problems.

Keywords: AAL, alcoholism, peer support, close relative, life story, support

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Alkoholistien Aikuiset Lapset	8
2.1	AAL -ryhmien historiaa	9
2.2	Toiminta AAL -kokouksissa.....	10
3	Alkoholismi	11
3.1	Alkoholismiin johtavia syitä	12
3.2	Läheisriippuvuus.....	13
4	Selviytyminen päihdeperheessä	14
4.1	Erlaisia selviytymiskeinoja	14
4.2	Alkoholinkäytön haitat läheisille	16
5	Vertaistoiminta ja siihen liittyviä käsitteitä	17
5.1	Vertaistukiryhmät	19
5.2	Arvokas kokemustieto ja eettisyys	20
5.3	Tutkimuksia vertaisryhmätoiminnasta.....	21
6	Tutkimuskysymykset, menetelmät ja prosessi.....	22
6.1	Laadullinen tutkimus	24
6.1.1	Laadullisen tutkimuksen erityispiirteitä.....	24
6.1.2	Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa.....	25
6.2	Episodinen haastattelu	25
6.2.1	Narratiivinen haastattelu ja traumanarratiivi.....	26
6.2.2	Teemahaastattelu	27
7	Tutkimusaineiston analysointi	28
7.1	Aineiston faktanäkökulma suhteessa näytenäkökulmaan	29
7.2	Narratiivisen aineiston analysointi	30
7.3	Tutkimuksen luotettavuus	31
8	Tutkimuksen tulokset	32
8.1	Haastateltavien elämänhistoriaa	32
8.1.1	Haastateltavien selviytyminen toimintahäiriöisessä perheessä	35
8.1.2	Haastateltavien näkemys omasta itsestään.....	36
8.1.3	Oma päihdehistoria	36
8.1.4	Läheisriippuvuus haastateltavien elämässä.....	37
8.1.5	Haastateltavat nykyhetkessä	38
8.2	AAL -ryhmään tulon syitä	39
8.3	Ryhmän hyötyjä ja syitä aktiiviseen osallistumiseen	40
8.4	Toivomuksia ryhmän toiminnalle	42
8.5	Haastateltavien elämän varrella esiintyneitä tunteita	43
8.5.1	Tunteet lapsuudessa ja ennen ryhmään tuloa	43

	8.5.2 Tunteet nykyhetkessä	44
	8.5.3 Tulevaisuuteen liittyvät tunteet ja ilmiöt	44
9	Pohdinta	45
	9.1 Tulokset teorian valossa	46
	9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia	48
	9.3 Kehittämisehdotuksia.....	48
	Lähteet	50
	Kuviot..	53
	Liitteet.....	54

1 Johdanto

Kiinnostuksemme Alkoholistien Aikuiset Lapset (AAL) - ryhmää ja sen toimintoja kohtaan heräsi, kun huomasimme ryhmän internetissä. Olimme jo aiemmin päättäneet, että haluaisimme tutkia opinnäytetyössämme mielenterveys- tai päihdepalvelujen asiakaskuntaa ja palveluita, koska pakollisiin opintoihimme kuuluu verrattain vähän aiheeseen liittyviä opintoja. Opinnäytetyössämme toivoimme näin saavamme lisää oppia ja osaamista mielenterveys- ja päihdetyöstä. Tutkiessamme AAL - ryhmää huomasimme, miten vähän aiheesta on tietoa. Ryhmästä ei myöskään löytynyt jo tehtyjä laadullisia tutkimuksia, joiden kohteena olisi ollut nimenomaan vertaistuen tarve. Mira Ranta (2013) on tehnyt oman opinnäytetyönsä Al-Anonin alueellisena jäsentutkimuksena. Al-Anon on hieman samankaltainen vertaisryhmäohjelma kuin AAL:kin. Rannan (2013) tutkimuksen keskiössä on oman tutkimuksemme tapaan alkoholistien läheisten vertaistuki, mutta Rannan lähestymistapa tutkimukseen on kvantitatiivinen eli määrällinen. Me olimme molemmat taas sitä mieltä, että haluamme itse astua kentälle haastatteluun henkilökohtaisesti ryhmäläisiä, ennemmin kuin kerätä tietoa etäältä lomakkeiden tai kyselyiden avulla.

Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää eteläsuomalaisen AAL - ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmässä saamastaan vertaistuesta. Lisäksi kiinnostuksen kohteena olivat ryhmäläisten henkilökohtaiset elämäntarinat sekä niissä esiintyneet asiat, jotka ovat syänneet haastateltavia AAL - ryhmän tuen ja avun pariin. Tutkimuskysymyksinämme olivat ”mikä saa ihmisen hakeutumaan AAL -ryhmään?”, ”Miten vertaistuki ilmenee AAL -ryhmässä?” sekä ”Mitä hyötyä AAL -ryhmästä on?” Tutkimuksemme aineisto on kerätty haastattelututkimuksena, episodisena haastatteluna. Episodinen haastattelu sopii hyvin traumaattisten elämäntapahtumien tutkimukseen ja mahdollistaa hyvin tutkimusaiheen tarkemman rajaamisen (Laitinen & Uusitalo 2008, 123). Kaikkien neljän haastatellun ryhmäläisen tuottamat kertomukset analysoimme käyttämällä holistista sisällön sekä muodon analyysia.

Koimme tutkimuksellemme olevan todellinen tarve, sillä tutkimuksia läheisten vertaistuesta on olemassa verrattain vähän. Mielestämme kuitenkin erilaiset vertaistukiryhmät ovat yhtenä vastauksena ja korvaavana toimintana sille, että palveluita ulkoistetaan monella alalla nykyään vaihtoehtoisten palveluiden piiriin. Vastuu sosiaali- ja terveysalan peruspalveluiden järjestämisestä on kunnilla, mutta palveluiden tulee olla samalla myös kustannustehokkaita ja rahoituksessa tutkitaankin tarkkaan palveluiden todellista tarvetta (Sote-uudistus 2014). Tästä voidaan päätellä, että juuri esimerkiksi alkoholistien läheisten avuntarve ei välttämättä saa kunnilta rahoitusta, mikäli avuntarve ei ole akuutti. Mielestämme on todella tärkeää karvoittaa eri tukimahdollisuuksia tulevaisuuden haasteiden edessä. Näin ollen koemme, että erilaisten ryhmien tarjoamaa vertaistukea ja ennen kaikkea sen hyötyjä tulisi tutkia ja niistä

tulisi raportoida entistä enemmän ja laaja-alaisemmin. Myös tiedon eli AAL - ryhmien olemassaolon ja niiden tarjoamien palveluiden ja avun tuominen ihmisten tietoon on yksi suurimmista tutkimuksemme tavoitteista. Haastateltavien tapaan myös me uskoimme, että liian harva tietää kyseisen ryhmätoiminnan edes olevan olemassa. Opinnäytetyömme ansiosta toivomme saavamme AAL - ryhmän ja sen toiminnan lukijoille tutuksi, jolloin yhä useampi alkoholistin läheinen tai toimintahäiriöisessä perheessä kasvanut voisi saada tarvitsemansa ja kaipaamansa avun ryhmässä.

Alkoholismin vaikutuksia alkoholistin läheisille on tutkittu, ja usein varsinkin äidin päihdeongelma näkyy lasten elämässä huolenpidon ja kasvatuksen puutteena. Ymmärrettävästi kaikenlaisen väkivallan kohtaaminen voi olla lapselle traumaattinen kokemus, mutta päihteidenkäytön tuottama fyysinen tai psyykinen poissaolo voi olla myös erittäin traumaattista (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 39.). Itäpuiston (2003, 48) mukaan vanhemmista irtautuminen voi laukaista kriisin, jossa ihminen alkaa pohtia elämässään tapahtuneita asioita sekä elää kauan piilotettuja tunteita. Uuteen tilanteeseen totuttautuminen kuitenkin vaatii aikansa ja nämä tapahtumat sekä tunteet tulisi käydä läpi.

Juuri näiden edellä mainittujen lapsuuden tapahtumien ja tunteiden läpikäymisen vuoksi AAL - ryhmien toiminta on merkittävää ja ryhmien toiminnalle löytyy todellisia perusteita. Perheessä esiintyvä alkoholismi lieneekin todellisuudessa paljon laajempi ongelma kuin tutkimukset paljastavatkaan. Näin ollen voidaan myös olettaa, että tarve AAL - ryhmälle ja erilaisille vertaistukiryhmille on jopa tiedossa olevaa ja nykyistä oletusta suurempi. Kunhan nämä apua tarvitsevat ja kaipaavat saataisiin jollain keinolla tavoitettua.

2 Alkoholistien Aikuiset Lapset

Alkoholistien Aikuiset Lapset (AAL) on kahdentoista askeleen ja perinteen ohjelma, joka on tarkoitettu alkoholistiperheessä tai muutoin toimintahäiriöisessä perheessä kasvaneille miehille ja naisille. Ohjelma perustuu uskoon siitä, että lapsuusajan kehitykseen vaikuttaneet alkoholiongelmat ja erilaiset perheen toimintahäiriöt vaikuttavat ihmiseen yhä aikuisuudessakin. Ohjelmaan osallistuvat tapaavat säännöllisesti yhteisissä kokouksissa, joissa he voivat jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan kunnioittavassa ilmapiirissä. AAL -ryhmiä kokoontuu yli kahdellakymmenellä paikkakunnalla Suomessa (Kysymyksiä ja vastauksia 2012). AAL ei ole liitossa muiden kahdentoista askeleen ohjelmien (esimerkiksi AA:n) kanssa, eikä kokouksissa käytetä terapiaa, koska ryhmä koostuu maallikkojäsenistä. AAL on omavarainen ja toimii vapaaehtoisavustusten varassa eikä AAL ota kantaa mihinkään yhteisön ulkopuoliseen asiaan, kuten uskontoon, politiikkaan tai järjestöihin (Kysymyksiä ja vastauksia 2012). Kokousten myötä kahtatoista askelta toteuttamalla ohjelman jäsenet oppivat ymmärtämään, miten menneisyydessä tapahtuneet asiat vaikuttavat heihin nykyään. Ohjelman tavoitteena on hyväksyä ja löy-

tää Korkeampi Voima, jonka ansiosta jäsen voi löytää vapauden ja näin ollen myös tämän elämä paranee kautta linjan. (Mitä AAL on 2012.)

AAL on nimettömänä toimiva toveriseura, jonka jäsenet haluavat jakaa keskenään kokemuksiaan, voimaansa sekä toivoansa. Näin jäsenet voivat tiedostaa itselleen tuhoisat käyttäytymismallinsa sekä päästää niistä irti ja tervehtyä. Alun perin AAL on alkoholistiperheiden lasten perustama, mutta ryhmä sopii myös jäsenille, joiden lapsuudessa on esiintynyt esimerkiksi kaltoin kohtelua tai laiminlyöntiä. Ryhmän toiminnan tavoitteena on ymmärtää alkoholismi perheeseen vaikuttaneena sairautena ja näin vapautua kasvamaan sekä kantamaan vastuu jäsenen omasta elämästä. AAL on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat toipua häiriintyneessä perheessä kasvetun lapsuuden vaikutuksista. Usein jäsenillä on kuitenkin myös yhteisiä luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, kuten esimerkiksi pelko, alkoholismi, syyllisyys sekä läheisriippuvuus. Jäseniä yhdistäviä ominaisuuksia ja piirteitä on kuvattu lisää ryhmän käyttämässä ”Pyykkilistassa” (Liite 1). (Kysymyksiä ja vastauksia 2012.)

Kuten aiemmin jo mainittiin, AAL - ryhmä ei ole ainoastaan vanhempien alkoholinkäytöstä kärsineille. AAL:n mukaan toimintahäiriöisiä perhetyppejä on monenlaisia:

- Vanhemmista toisella tai molemmilla on jonkinlainen mieli- tai luulosairaus
- Koti on toimimaton kiihkouskovaisuuden tai rituaalisten uskomusten vuoksi
- Kodissa vallitsee ”militaristinen” ilmapiiri ja esiintyy sadismia, väkivaltaa ja rikolliseen toimintaan viittaavaa kaltoin kohtelua
- Kodissa ilmenee seksuaalista hyväksikäyttöä ja inestiiä
- Kodissa tavoitellaan täydellisyyttä ja lapsiin kohdistuvat odotukset ovat liian korkealla

Useat tämäntyyppisissä toimintahäiriöisissä perheissä kasvaneet lapset tuntevat saman hylkäämisen kokemuksen. (Alkoholistien Aikuiset Lapset 2011, 59-60.)

2.1 AAL -ryhmien historiaa

Alkoholistien Aikuiset Lapset - toveriseura (AAL) eli Adult Children of Alcoholics (ACA) sai alkunsa vuonna 1978 New Yorkissa. AAL on syntynyt itsenäiseksi toveriseuraksi irtaannuttuaan Al-Anon - ryhmästä, jonka toiminta jatkuu edelleen. Nimellä Tony A esiintyvän henkilön uskotaan perustaneen AAL -ryhmän Alateen-ryhmän jäsenten kanssa. Alateen on ryhmä, joka toimii Al-Anonin alaisuudessa ja se on tarkoitettu 10-20-vuotiaille lapsille, jotka ovat joutuneet kärsimään toisten alkoholiongelmista (Alateen nuorille 2007). Ensimmäinen AAL - ryhmä toimi nimellä ”Generations” (sukupolvet) ja keskittyi perheiden toimintahäiriöihin. Ryhmä erosi Al-Anonista siinä, että se käsitteli perheiden ongelmia laajemmin eikä pelkästään alkoholin ai-

heuttamista ongelmista johtuvaa voimattomuutta. (Adult Children of Alcoholics ja sen alkutaival 2011, xxxiii.)

2.2 Toiminta AAL -kokouksissa

Kokouksissa on tarkoituksena, että jäsenet jakavat muille omia kokemuksiaan, voimaansa sekä toivoa. Elämässä tapahtuneita asioita jaetaan muille jäsenille ja kokemuksia käsitellään toipumishojelman avulla. AAL - kokouksia määrittää yhtenäinen kunnioitus kaikkia jäseniä kohtaan, jolloin kaikki voivat olla kokouksissa omana itsenään. Kokouksissa ei kritisoida tai kommentoida toisten sanomisia, eikä myöskään tarjota toisille neuvoja. Toisten puheenvuoroja ei myöskään saa häiritä millään tavalla. Kokouksissa kuullut asiat pidetään salassa kaikissa yhteyksissä, eikä kenenkään anonymiteettiä saa loukata. Keskeistä toipumista kohti työskentelemisessä on säännöllinen kokouksissa käyminen sekä yhteydenpito AAL -tovereihin. Ryhmällä on käytössään kahdentoista askeleen periaate, jota jäsenet pyrkivät toteuttamaan kaikissa toimissaan elämässään. (Kysymyksiä ja vastauksia 2012.)

Pyykkilistan (Liite 1) tarkoituksena on kuvata 14 piirteellä ja 260 sanalla toimintahäiriöisessä perheessä kasvaneen aikuisen lapsen persoonallisuutta ja ajattelua. Pyykkilista kuvaa nimensä mukaisesti ongelmia, joiden tarkoitus on osoittaa ihmiselle, kuinka rankasti hän tuomitsee itsensä ja ympäröivät ihmiset sekä kokee aikuisena ongelmia ihmissuhteissa, koska pelkää hylätyksi tulemistä. Aikuinen lapsi käsitteenä tarkoittaa sitä, että toimintahäiriöisessä perheessä kasvaneet lapset kokevat vaikeuksia aikuisiän vuorovaikutustilanteissa. Pelko ja itseluottamuksen puute ovat esimerkkejä näistä vaikeuksista. (Pyykkilista - ongelma 2011, 3.) AAL:n käsikirjassa kerrotaan seuraavaa: ”Keskityimme lapsina vanhempiemme käyttäytymisen outoon tai laiminlyövään luonteeseen. Kuvittelimme virheellisesti, että heidän mielialansa tai asenteensa johtui meistä tai että voisimme tehdä jotain muuttaaksemme olosuhteita” (Pyykkilista - ongelma 2011, 7). Tämä sitaatti kertoo siitä, että aikuisen lapsen tulisi oppia hyväksymään se, ettei hän ole vastuussa lapsuuden tapahtumista, vaan hänen pitää oppia hyväksymään menneisyytensä. Pyykkilistan tarkoituksena on siis esittää erilaisia piirteitä, jotka yksilön pitää löytää itsestään ja tällä tavalla oppia kantamaan vastuu omasta elämästään ja päättämään menneisyydestä irti.

AAL:n 12 askeleessa (Liite 2) on kyse pysyvän tunne-elämän raittiuden saavuttamisesta. Askeleet perustuvat AA-ryhmän askeliin, mutta ne on selkeytetty ryhmään sopiviksi. (ACA:n kaksitoista askelta 2010, 93.) Kieltämistä käsitellään ensimmäisestä askeleesta alkaen, ja se onkin askeleet yhteen sitova teema, sillä kieltämisestä pyritään eroon. 12 askeleen avulla opitaan ymmärtämään, että kamalien lapsuudessa tapahtuvien asioiden kieltäminen oli välttämätön selviytymiskeino. Tämä tarkoittaa käytännössä Alkoholistien Aikuisten Lasten lausetta ”älä puhu, älä luota, älä tunne”. Ensimmäisen askeleen on tarkoitus johdattaa pois kieltämisen

tieltä. (ACA:n kaksitoista askelta 2010, 98.) Kahdentoista askeleen lisäksi toiminnassa on käytössä 12 perinnettä (Liite 3).

Ratkaisussa (2012) kerrotaan, että ohjelman ansiosta jäsen löytää jälleen sisäisen lapsensa ja oppii jälleen hyväksymään itsensä sekä rakastamaan itseään. Ratkaisu on siis siinä, että jäsen tulee omaksi rakastavaksi vanhemmakseen. Kun kokouksissa uskaltaa vapauttaa kaikki ne kivut ja pelot, joita jäsen on pitänyt sisällään, päästää tämä itsensä irti häpeästä ja syytöksistä, joita on kantanut mukanaan menneisyydestä. Tervehtyminen alkaa, kun jäsen uskaltaa astua ulos eristyksistä. Menneisyyden tuomasta taakasta tulee päästää irti. Ohjelmassa luotetaan Korkeampaan Voimaan, joka nähdään jäsenten todellisena vanhempana. Ohjelmassa nähdään, että vaikka jäsenen biologiset vanhemmat ovat olleet alkoholisteja tai perheen toiminta on ollut häiriintynyttä, voi Korkeamman Voiman antamien kahdentoista askeleen avulla toipua.

Käyttämällä askelia sekä käymällä kokouksissa jäsen voi parantua ja siirtyä kivusta kohti autamista. Osallistumalla ohjelmaan säännöllisesti jäsen oppii lopulta näkemään vanhempien alkoholismin tai toimintahäiriöt niiden todellisen luonteen kautta, sairautena, joka vaikutti jäseneen lapsena ja jatkaa vaikuttamistaan myös aikuisena. AAL on ennen kaikkea hengellinen ohjelma, ”joka perustuu rakkaudesta kumpuaviin tekoihin”. (Ratkaisu 2012.)

3 Alkoholismi

Sana alkoholismi tarkoittaa alkoholiriippuvuutta. Kyse on kroonisesta eli pitkäaikaisesta tai toistuvasta sairaudesta. Sairauden luonteeseen kuuluu se, että alkoholin saaminen aiheuttaa elimistöön riippuvuustilan. Riippuvuus eli addiktio tarkoittaa jonkin asian pakonomaista tarvitsemista, jolloin sosiaaliset ja terveydelliset haitat jäävät taka-alalle. Riippuvuus tässä tapauksessa muodostuu jatkuvasta, toistuvasta ja pakonomaisesta alkoholinkäytöstä. Alkoholismin yhteyteen kehittyy yleensä fysiologinen riippuvuus, joka ilmenee esimerkiksi toleranssina eli alkoholin sietokyky on kohonnut, sekä vieroitusoireina, joita ilmenee juomisen lopettamisen yhteydessä. Aina riippuvuuteen ei kuitenkaan liity vieroitusoireita tai merkittävää alkoholin sietokyvyn kohoamista. Alkoholiriippuvuuden ominaispiirteeksi voidaan lukea myös se, että alkoholin hankkiminen, käyttö tai juomisesta toipuminen vie usein paljon aikaa henkilön jokapäiväisestä elämästä. Alkoholiriippuvuudesta kärsivälle henkilölle on ominaista se, ettei hän haitoista huolimatta kykene vähentämään tai lopettamaan alkoholinkäyttöään. Riippuvuus voi ilmetä myös siten, että alkoholia kulutetaan suurempia määriä ja pitkän ajan kuluessa. Liiallinen alkoholinkäyttö aiheuttaa sammumista ja muistin pätkimistä. (Huttunen 2013.) Alkoholin ongelmakäyttö voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Alkoholin riskikäytölle on ominaista se, ettei addiktio ole vielä syntynyt, mutta alkoholia käytetään runsaasti suurkulutuksen rajat ylittäen. Fyysisten ja henkisten haittojen ilmetessä alkoholinkäytöstä voidaan puhua haitalli-

sena, mutta tässäkin vaiheessa ei vielä voida puhua riippuvuuden syntymisestä. Vasta kolmannessa vaiheessa voidaan puhua alkoholismista eli alkoholiriippuvuuden syntymisestä. Kyse on oireyhtymästä, johon kuuluvat aikaisemmin mainitut piirteet. (Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit 2010.)

Toisin kuin edelleen saatetaan kuvitella, alkoholismissa on kyse vakavasta sairaustilasta eikä pakonomaista alkoholinkäyttöä voida katsoa tahdonalaiseksi toiminnaksi. Pakonomaisen ja jatkuvan päihteidenkäytön sekä stressin seurauksena keskushermoston toiminnassa syntyy muutos, ja siksi alkoholisti ei usein pysty lopettamaan alkoholinkäyttöään itsenäisesti, vaan tarvitsee esimerkiksi katkaisuhoidtoa, jota toteutetaan sairaaloissa ja katkaisuhoidoitusyksiköissä. Viikon pituinen katkaisujakso ei useimmiten auta riippuvuudesta paranemiseen, koska keskushermoston toiminnan muutoksen korjaamisen katsotaan kestävän ainakin kolme kuukautta. Tämä edellyttää sitä, ettei alkoholia käytetä lainkaan. Alkoholin käytön uudelleen aloittamisen yhteydessä keskushermoston toiminnan muutos palautuu helposti, vaikka henkilö olisi ollut pitkiäkin aikoja käyttämättä alkoholia. (Huttunen 2013.)

3.1 Alkoholismiin johtavia syitä

Alkoholismista Suomessa on kyse kansanterveydellisestä ongelmasta, ja elämänsä aikana alkoholiriippuvuudesta kärsii miehistä noin 10-15 %, ja myös naisten keskuudessa riippuvuuden nähdään yleistyneen viime vuosina. Alkoholihaittojen esiintyminen kansanterveysongelmana on yhteydessä väestön kokonaiskulutukseen. (Warpenius & Tigerstedt 2013, 16.) Alkoholiriippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät etenkin silloin, kun riippuvuus on alkanut kehittyä jo nuoruudessa. Riippuvuuden kehittymiselle altistavat erilaiset rakenteelliset riskitekijät, kuten alkoholinkäyttöön liittyvä lisääntynyt sietokyky sekä humaltumisen asteen väärin arvioiminen. Alkoholismin kehittymisriskiä lisäävät erilaiset ahdistus-, pelko- ja masennusoireet, joita ilmenee psykiatrisissa häiriöissä, joita ovat muun muassa vakava hoitamaton depressio eli masennus tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Alkoholia käytetään usein lievittämään näiden sairauksien aiheuttamia oireita. Alkoholismin syntyminen ei tosin lainkaan aina johdu mielenterveysongelmista, vaan alkoholiriippuvuus voi itsessään aiheuttaa tai vaikeuttaa jo esiintyviä oireita. Alkoholismiin saattaa liittyä vuosikausia kestävää alkoholin väärinkäyttöä ja sen kieltämistä. (Huttunen 2013.) Alkoholismiin ajautumisen voi kuitenkin estää, mikäli henkilö huomaa kasvaneen riippuvuutensa alkoholiin ja tunnistaa ongelman. Alkoholistien lapsilla on suurempi riski sairastua alkoholismiin perinnöllisistä tekijöistä johtuen, ja tämän vuoksi alkoholinkäytössä tulisi olla varovainen. Alkoholiriippuvuuteen ajautumiseen vaikuttaa monesti avuttomuuden tunne, joka kumpuaa vaikeasta elämäntilanteesta tai menneisyydestä. Riippuvuudesta toipumisessa on erittäin tärkeää, että ongelmat ymmärretään, tunnistetaan sekä ne pyritään ratkaisemaan. Stressin aiheuttamat uniongelmat ja ärtyisyys ovat usein tilanteita, joita pyritään ”lääkitsemään” alkoholilla. Tämä ei kuitenkaan ratkaise

ongelmaa, vaan alkoholin käytön lääkkeenä voisi pikemminkin mieltää helpoksi ratkaisuksi, jolla on tuhoiset seuraukset. (Huttunen 2013.)

Kiianmaan (2013, 43) mukaan alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön perintötekijöillä on voimakas vaikutus, mutta ei niinkään niiden käytön aloittamiseen. Perintötekijät vaikuttavat riippuvuuden kehittymiseen ja alkoholinkäytön jatkumiseen.

Perheiden päihdeongelmien katsotaan kulkevan yli sukupolvien. Alkoholiriippuvuuden periytyvyyttä ei voida kuitenkaan tutkimusten valossa täysin todistaa, mutta alttius sairastumiseen on olemassa. Alkoholin runsas pitkäaikainen käyttö ja siihen harjaantuminen, toleranssin kasvu sekä ympäristötekijät vaikuttavat riippuvuuden syntymiseen. Näin ollen ei yleistyksiä perimän vaikutukseen voida tehdä. Alkoholin väärinkäyttö saattaa kuitenkin perustua vanhemmilta opittuihin malleihin. Mallioppimisessa on kyse perimän sosiaalisesta näkökulmasta, jonka mukaan alkoholinkäyttöä selitetään tapana palkita itseään tai ongelmanratkaisukeinona. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 34-35.) Lasten tunne-elämän kehityksen häiriintyminen, elämänvalinnat ja myöhempi päihteidenkäyttö heijastuvat perheissä tapahtuvasta päihteiden liikakäytöstä, eikä yhteyttä oteta tarpeeksi vakavasti (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 38).

3.2 Läheisriippuvuus

Alkoholiriippuvuuden yhteyteen liitetään usein läheisriippuvuus. Aihe on yksi opinnäytetyösämme käsitellyistä teemoista. Hellsten (1994, ks. Itäpuisto 2003, 45) näkee läheisriippuvuuden sairautena tai sen kaltaisena tilana, jossa ihminen elää voimakkaan ilmiön lähellä eikä persoonallisuudessaan pysty sitä käsittelemään sen olemassaoloon sopeutuen. Sherin ja Motherseadin (1991) mukaan (ks. Itäpuisto 2003, 45) läheisriippuvuusajattelu voi syntyä leimasta, jonka on luonut ympäristö tai ihminen itse itselleen. Alkoholistien aikuisten lasten kohdalla voi olla kyse ajattelusta, jossa vastuu oman elämän varrella tapahtuneista asioista kohdistetaan alkoholistivanhempiin. Tällainen ajattelu vie sijaa aikuisten lasten omasta kasvusta sekä ongelmanratkaisutaidoista; omassa elämässä tapahtuneista vaikeuksista vanhempien syyttäminen ei auta ihmistä eteenpäin ja kyseeseen voi tulla oman vastuun kieltäminen. ”Aikuinen lapsi” - nimitystä pitäisi täten oikeastaan pyrkiä välttämään, koska se antaa negatiivisen leiman ja tämän vuoksi leiman käyttämisestä voisi katsoa olevan enemmän haittaa, koska se estää ihmistä näkemästä itseään yksilönä. (Itäpuisto 2003, 44-45.) Holmilan mukaan alkoholistien läheisiin yhdistetään usein sanat selviytyminen ja riippuvuus. Läheisriippuvuuteen yhdistetään usein sairausnäkökulma; alkoholiriippuvaisen läheisen voidaan katsoa olevan jollain tavalla sairas itsekin ja hoidon tarpeessa. Tämä tekee läheisriippuvuus-käsitteestä negatiivisen. (Holmila 2003, 98.)

Yhtäältä Häkkisen (2013, 33) mukaan läheisriippuvuudessa on kyse siitä, että samaan aikaan halutaan pitää kiinni jostakin asiasta ja pelätään sen menettämistä, mutta toisaalta asiasta halutaan irti ja mahdollisimman kauas. Asia voi olla yhtä hyvin ihminen kuin jokin tunne; yksilö voi olla riippuvainen esimerkiksi tuskasta tai surusta. Pitkittyessään nämä tuntemukset ovat haitallisia henkilölle itselleen, mutta toisaalta voidaan ajatella niiden antavan turvaa ja sen vuoksi niistä ei uskalleta päästää irti.

4 Selviytyminen päihdeperheessä

Vastuunkantaja, syntipukki, näkymätön lapsi ja maskotti ovat selviytymisrooleja, joita lapsi saattaa ottaa omakseen selviytyessään perheessä, jossa ongelmallinen päihteidenkäyttö on arkipäivää. Vastuunkantajan rooliin kuuluvat tuntemukset siitä, että tuntee olonsa hyvin yksinäiseksi ja kokee olevansa perheen koossa pitävä voima huolehtien perheenjäsenistään. Syntipukin rooliin kuuluu huomionhakuisuus, johon liittyy tarve saada huomio pois päihdeongelmista aiheuttaen itse ongelmia. Näkymätön lapsi on eristäytynyt eikä hän saa osakseen minäkäänlaista huomiota. Maskotin rooli eroaa edellä mainituista siten, että tämän roolin ottaja pyrkii myös välttelemään päihdeongelmien luomaa todellisuutta kääntäen huomion toisaalle kuten syntipukki, mutta tekee sen yrittämällä parantaa ilmapiiriä hauskuuttaen. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 38.)

Huolenpidon ja kasvatuksen puute näkyvät lasten elämässä, jos äidillä on päihdeongelmia. Isän rooliin yhdistetään usein perheväkivalta, joka kohdistuu puolisoon tai lapsiin, mutta vastaavaa ei voida ajatella äidillekään epätyypillisenä käyttäytymisenä. Riitely ja väkivallan kokeminen ja sen näkeminen aiheuttavat traumoja lapsille ja usein näitä tuntemuksia on tapana vähätellä. Henkisen ja fyysisen väkivallan todistaminen on aina traumatisoiva kokemus, mutta päihteidenkäytöstä johtuva fyysinen tai psyykkinen poissaolo voi hyvin olla myös traumaattista. Tämä näkyy puutteellisena huolenpitona, ja ymmärrys, turva ja hellyys ovat asioita, joita vaille jääminen vaarantaa turvallisuudentunteen kokemisen pitkäaikaisissa ihmissuhteissa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 38-39.)

4.1 Erilaisia selviytymiskeinoja

Orfordin (1998, ks. Itäpuisto 2003, 46) esittämässä määritelmässä tarkastellaan käsitettä coping eli selviytyminen alkoholistivanhempien lasten kohdalla. Lähtökohtaisesti katsotaan, että alkoholisti ei ole päättänyt alkavansa alkoholiriippuvaiseksi; alkoholismissa on kyse siitä, että juominen hallitsee ihmistä eikä toisinpäin. Voidaan siis olettaa, että alkoholiongelma ei uuvuta ainoastaan läheisiä, vaan myös ongelmasta kärsivää itseään. Selviytymistä voidaan lähteä tarkastelemaan kahden eri vaiheen kautta. Ensimmäinen vaihe käsittelee lapsuusajan kärsimistä perheessä, ja toisesta elämänvaiheesta voidaan käyttää nimitystä toipuminen. Tämä

jälkimmäinen vaihe käydään läpi aikuisuudessa, ja sille on ominaista etäisyyden ottaminen alkoholiongelmaan ja ongelman tarkasteleminen useista eri näkökulmista. Spaniolin ja Jungin (1987, ks. Itäpuisto 2003, 47) mukaan selviytymiskeinot alkoholistiperheessä jaetaan ongelmaorientoituneeseen, emotionaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen selviytymistapaan. Ongelmaorientoituneelle mallille on ominaista se, että yksilön omaa käyttäytymistä ja ympäristöön liittyviä tekijöitä on pyritty muuttamaan stressaavassa tilanteessa selviytymiseksi. Kyse on oman käyttäytymisen kontrolloinnin tavoista, jotka on opittu lapsuudessa; vanhempien annetaan juoda itsensä sammuksiin tilanteen rauhoittamiseksi tai pyritään minimoimaan vanhempien ärsyntyminen olemalla hiljaa ja huomaamattomasti. (Itäpuisto 2003, 46-47.)

Emotionaalisessa selviytymisessä on kyse tunnetason stressin käsittelystä, mikä tarkoittaa tunteiden jakamista toisen ihmisen kanssa. Tunteista puhutaan muiden perheenjäsenien tai perheen ulkopuolisten henkilöiden kanssa. Ongelmaan liittyvien omien käsitysten tai havaintojen muuttaminen ovat osa kognitiivista selviytymistapaa. Tämän selviytymistavan piirteisiin kuuluu ongelmaan liittyvän tiedon etsiminen ja tällä tavalla tiedostaen pyrkiminen selviämään tilanteesta. Fyysisessä selviytymistavassa stressin vaikutuksia pyritään kokemaan mahdollisimman vähän ja ahdistavaa tilannetta paetaan liikunnan tai muun rentouttavan aktiviteetin pariin kuten musiikin ja piirtämisen tuomaan irtautumiseen. Lasten käyttämiä selviytymiskeinoja on kuitenkin kyseenalaistettu, koska ne eivät pitkän ajan kuluessa auta ja tuovat helpotusta arkeen vain lyhytaikaisesti (Ackerman 1991, ks. Itäpuisto 2003, 48). Erilaisten selviytymiskeinojen katsotaan kuitenkin auttavan paitsi käsillä olevassa tilanteessa, myös toivuttaessa kokemuksia. Aikuisiässä luettelemistamme selviytymiskeinoista hyödynnetään useasti emotionaalista ja kognitiivista strategiaa. Emotionaalista tapaa hyödynnetään AAL - ryhmässä vertaistuen keinoin. Aikuisena lapsuusaikaa saatetaan pohtia aktiivisesti tietoa etsien ja pyritään kognitiivisessa mielessä ymmärtämään, mikä merkitys tapahtumilla on omaan elämään. (Itäpuisto 2003, 47-48.)

Itsenäistyminen ja vanhemmista eroon pääseminen voivat laukaista kriisin, jossa ihminen alkaa pohtia omaa elämäänsä. Tämä tulee esiin muun muassa tyhjyyden ja masennuksen tunteina. Kriisin aikana pohditaan koettuja tapahtumia ja eletään piilotettuja tunteita. Masennuksen ja tyhjyyden tunteet voivat johtua siitä, että elämä ei olekaan enää selviytymistäistelua ja uuteen tilanteeseen tottuminen vie oman aikansa. Tämän vuoksi on tärkeää kohdata tapahtumat ja käydä niitä läpi keskustellen kaikki tunteet sallien. Ei voida kuitenkaan yleistää, että kaikki kokisivat kriisin; vaikeat lapsuudenkokemukset vaikuttavat ihmisiin yksilöllisesti eivätkä välttämättä aiheuta aikuisiässä vaikeuksia, koska yksilön haavoittumattomuus (resilience) on monen tekijän summa. Siihen vaikuttavat niin yksilön henkiset ominaisuudet, perheyhteisö kuin ympäristökin. (Itäpuisto 2003, 48-49.)

4.2 Alkoholinkäytön haitat läheisille

Alkoholinkäytön haittoja läheisille on edelleen tutkittu liian vähän. Aiheen tutkiminen on ongelmallista muun muassa sen vuoksi, että pitää ottaa huomioon alkoholin väärinkäyttäjän oma käsitys juomisesta; alkoholisti ei välttämättä näe toiminnassaan mitään väärää eikä ymmärrä sen laajuutta, toisin kuin ongelmaa ympäröivät ihmiset. Myös toiminnan sietäminen vaihtelee yksilöittäin ja on yhteydessä kulttuurisiin eroihin; siitä miten henkilö kokee asioita, on aina yksilöllistä. On otettava myös huomioon millä tavalla häiritsevä käyttäytyminen liitetään nimenomaan humalan syyksi. Yksilö saattaa ärsyntyä alkoholiriippuvaisen käytöksestä ilman, että yhdistää alkoholilla olevan mitään osuutta asiaan. (Warpenius & Tigerstedt 2013, 18.)

Takalan ja Mira Roineen mukaan A-klinikkasäätiön tuottamassa vuoden 2011 Lasinen Lapsuus -väestökyselyssä tutkittiin 12-18-vuotiaiden nuorten kokemuksia kotona tapahtuvasta vanhempien liiallisesta päihteidenkäytöstä. Halusimme poimia tutkimuksesta opinnäytteemme kannalta hyödyllistä tietoa ja sen vuoksi kerromme seuraavaksi sanomasta, jonka kovia kokeneet nuoret haluavat viestittää. Nuoret tarvitsevat selkeästi enemmän tukea ja heidän tulee tulla nähdyksi ja kuulluksi vanhempien tilanteesta riippumatta. Tämä on tärkeää ennaltaehkäisevän työn kannalta ja siihen täytyy panostaa enemmän, jotta tulevaisuuden ongelmilta vältyttäisiin. Tutkimukseen osallistujia oli yhteensä 841, joista suurin osa osallistui vanhempien kautta ja loput saivat suoran kutsun tutkimukseen. Tutkimuksesta ilmeni, että ongelmana ei nähdä niinkään alkoholin käyttöä vaan käytön seurauksia. Seurauksina mainittiin muun muassa asioiden laiminlyöminen ja luottamuksen pettäminen kotona. (Takala & Roine 2013, 24-26.) Teoksessa esitellyn taulukon mukaan neljä suurinta aikuisten alkoholinkäytöstä johtuvaa koettua haittaa olivat perheriidat (yli puolet vastaajista), vanhempia kohtaan tunnettu häpeä (melkein puolet), ahdistus (melkein 40 prosenttia) ja luottamuksen kärsiminen vanhempia kohtaan (hieman yli 30 prosenttia). Nämä luvut on saatu vuoden 2011 tehdystä tutkimuksesta, mutta nämä tiedot ovat valitettavan samankaltaisia suhteessa aikaisempiin kokemuksiin alkoholistiperheissä; samat ilmiöt toistavat itseään myös alkoholistien vanhempien lasten perheissä. (Takala & Roine 2013, 29.)

Vanhempien traumaattiset lapsuuden kokemukset ja oma päihdeongelma voivat vaikuttaa heidän lapsensa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiseen, ja tämä voi aiheuttaa lapselle vaikeuksia myöhemmissä ihmissuhteissa (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 34). Alkoholinkäytön perheessä aiheuttamia haittoja lapsiin on vaikea tutkia silloin, kun lapset ovat pieniä. Tähän voi vaikuttaa se, että joillekin lapsille perheen epätasapaino on tavallista arkipäivää. He voivat olla tottuneet siihen ja pitävät elämää normaalina tietämättä paremmasta. Itäpuiston (2008) mukaan mahdollinen vastaus kysymykseen on se, että lapset eivät pääse tilannetta pakoon eivätkä kykene vaikuttamaan itse asioihin. Ongelmana on myös se, että vanhemmilla ja lapsilla saattaa olla alkoholinkäytöstä hyvin eriävät käsitykset; lapset reagoivat tilantee-

seen herkemmin ja tuntevat haitat kivuliaammin, vaikka heitä kohtaan suoraan ei kohdistuisikaan laiminlyöntiä. Myös humalahakuisesta juomisesta saattaa vanhempi olla aivan eri mieltä kuin lapsi. Pitäisi kuitenkin muistaa, mikä on lapselle todellisuutta. (Itäpuisto 2008, 28-29.) Ahlströmin mukaan alkoholistiperheiden lapset joutuvat aikuistumaan normaaliolosuhteissa kasvavia lapsia nopeammin (Ahlström 2013, 69). Haitaksi voidaan täten mainita myös lapsuusajan lyheneminen.

5 Vertaistoiminta ja siihen liittyviä käsitteitä

Vertaistoiminta tarkoittaa samoja kokemuksia läpikäyvien tai niitä kokeneiden keskuudessa tapahtuvaa toimintaa, jolle on ominaista ajatusten vaihtaminen ja tuen antaminen ja sen saaminen toisten vertaisten kanssa. Samankaltaiset elämäkokemukset ovat yhdistävä tekijä ja ne luovat toiminnassa mukanaoleville kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja osallisuudesta. (Vertaistoiminta - keskeisiä käsitteitä 2013.) Opinnäytetyössämme käsittelemme vertaistoimintaa ja vertaistukea.

Laimion ja Karnellin mukaan vertaistoiminta perustuu ihmisissä luonnollisesti kytevään yhteisöllisyyden tarpeeseen. Heimo- ja kyläyhteisöissä vallitseva yhteisöllisyys oli merkittävä yhteisöjen selviämässä, sillä kautta aikain on ihmisillä ollut tapana tukea toisiaan. Anonymien Alkoholistien (AA) ryhmät ovat tiettävästi ensimmäisiä varsinaisia vertaisryhmiä, sillä kyseisten ryhmien esi-isät Bill Wilson ja Bob Smith, ottivat Oxford-ryhmästä mallin AA-ryhmälle vuonna 1935. Nimi Alcoholics Anonymous otettiin käyttöön vuonna 1939, mutta Suomessa AA-ryhmät ovat toimineet vuodesta 1948 lähtien. Vertaistoiminta on aina ollut hyvin merkittävässä asemassa Suomen sosiaali- ja terveyshuollon järjestöjen toiminnassa ja sen voidaan nähdä myös omalta osaltaan paikkaavan palveluvalikoimaa. Vertais- ja oma-apuryhmät alkoivat liisääntyä 1990-luvun laman seurauksena. Vertaistuki nähdään niin tärkeänä, että siitä on oma kohta muun muassa lastensuojelulaissa. Vertaistuen merkitys tulee esiin myös hyvinvointistrategioissa ja erilaisissa hyvinvointipoliittisissa linjauksissa; Raha-automaattiyhdistys on yksi merkittävimmistä kehittämishankkeiden rahoittajista. (Laimio & Karnell 2010, 9-10.)

Yhteiskunnallista tunnustusta vertaistoiminta saa siitä, että vaikeissa elämäntilanteissa olevat ihmiset saavat tukea. Laimion ja Karnellin (2010, 11) mukaan vertaistukea ja ammattiapua ei voida nähdä olevan kilpailullisessa asemassa keskenään, mutta ammattiapua tarjoavat tahot eivät kuitenkaan yleensä mainosta vertaistukiryhmiä. Tämä saattaa johtua siitä, että vertaistuki voi toisinaan olla ammattiapua vaikuttavampaa ja täten taloudellisesti kannattamatonta. Vertaistukitoimintaa ei pidä kuitenkaan sekoittaa terapiaan, mutta toiminta voidaan kuitenkin nähdä ennaltaehkäisevänä ja se saattaa jopa alentaa sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannuksia. Toiminta voidaan nähdä hyödyllisenä myös siksi, että se tarjoaa apua niille, jotka eivät koe saavansa riittävää apua muualta tai kokevat tarvitsevänsä erilaista apua.

Tasa-arvo ja kunnioitus toista ihmistä kohtaan ovat vallitsevia arvoja vertaistoiminnassa. Toiminnassa nostetaan yksilön omat voimavarat etusijalle, ja toimintaan osallistuvan pitääkin aktiivisesti haluta oman hyvinvoinnin kohentumista. Vertaistoiminnassa mukana olemiseen tarvitaan paljon rohkeutta, jotta voitaisiin kohdata vaikeat ongelmat ja tunteet sekä käydä niitä läpi. Norjassa toimii valtakunnallinen vertaistoimintaohjelma, jonka tarkoituksena on ollut selkiyttää toimintaa. Vertaistoimintakonseptista nousee ylös kolme kohtaa: ensimmäisessä on kyse siitä, että omasta elämäntilanteestaan on kukin toiminnan jäsen itse vastuussa. Toisessa kohdassa painotetaan sitä, että yhteisen ongelman parissa elävät ihmiset ovat aloittaneet ryhmän omasta aloitteestaan. Kolmas kohta kertoo, ettei vertaistoiminta korvaa julkisia palveluita, vaan kyse on vaihtoehdosta. (Laimio & Karnell 2010, 12-13.)

Vertaistoiminta-käsitteellä ei kuitenkaan tarkoiteta ainoastaan ryhmämuotoista toimintaa. Myös yhteisöllisyydestä, vapaamuotoisesta yhteistoiminnasta sekä kahdenkeskisistä tapaamisista voidaan käyttää samaa nimitystä. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Lorentzen (2010) mukaan vertaistoiminnassa on kyse siitä, että ongelman kanssa elävä ihminen haluaa, että häntä autetaan ja samalla haluaa myös itse olla auttamassa muita. Norjalaisen vertaistukijärjestön Angstringen (2009) lisää vertaistuen merkitykseksi sen, että ihminen ei ainoastaan voimaannu ja tällä tavalla suuntaa elämäänsä kohti parempia valintoja, vaan vertaistuen saaminen on myös alkusysäys, joka pistää alulle mahdollisen muutosprosessin (National plan for selfhelp 2009, ks. Laimio & Karnell 2010, 14.)

Tiivistettynä voidaan todeta, että vertaistoiminta pitää sisällään seuraavia merkityksiä:

- Vertaistoiminnassa jäsenet jakavat ajatuksiaan ja kokemuksiaan luottamuksellisesti ja toisiaan kunnioittaen
- Kaikki ovat tasavertaisia ja heillä on takanaan samankaltaisia kokemuksia
- Keskeisintä on hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen ja se, että yksilölle tulee kokemus siitä, ettei hän ole yksin ongelmiansa kanssa

Kuvio 1 havainnollistaa ryhmämuotoisen vertaistoiminnan merkityksellisyyttä:



Kuvio 1: Vertaistoiminnan hyödyt
(Jyrkämä 2010, 26)

Kuvio 1 kertoo, että osallisuuden tunnetta vertaistoiminnassa saadaan jakamalla kokemustietoa ja vastaanottamalla sitä itse. Oman identiteetin vahvistaminen ja selkiyttäminen on myös vertaistoiminnassa esille saatavia hyötyjä. Voimaantuminen tapahtuu toimimalla ja omia voimavaroja tunnistamalla. Vertaistoiminta on kansalaistoimintaa ja se saa innostumaan olemaan mukana itselle tärkeässä toiminnassa. Ryhmässä on mahdollista solmia uusia ystävyyssuhteita. Yhteisöllisyys luo puolestaan yhteenkuuluvuuden tunnetta.

5.1 Vertaistukiryhmät

Varsinainen vertaistukiryhmä ei välttämättä tarvitse ohjaajaa ja jos sellainen on, se voi olla yhtä lailla ammattilainen kuin vapaaehtoinenkin. Jos ohjaaja on ammattilainen (terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä..), ei ohjaajalla mahdollisesti ole kokemustietoa, vaikka asiantuntemusta aiheesta onkin. Vahtivaaran (2010, 21) mukaan kokemustieto tarkoittaa sitä, että

ihmisellä on tietoa aiheesta oman kokemuksen kautta, mutta tulkinta kokemuksesta on aina yksilöllinen. Ammattilaisen ohjaamassa ryhmässä on kyse julkistaustaisesta ryhmästä, mutta kuten aikaisemmin jo mainittiin, kansalaiset voivat perustaa ryhmän myös oma-aloitteisesti. Vertais-käsite tarkoittaa sitä, että henkilöllä pitää olla kokemustietoa aiheesta. Ammatillinen asiantuntemus taas perustuu esimerkiksi koulutuksessa opittuun tietoon. On kuitenkin mahdollista, että ohjaajalla on sekä ammatillinen että vertaistausta. Vertaistukiryhmien luonteeseen kuuluu läheisesti ongelmien ratkaiseminen ja menetyskokemusten läpikäyminen yhdessä ryhmän kanssa. (Laimio & Karnell 2010, 15-16.) Tapauksissa, joissa ohjaajalla on omakohtaisia kokemuksia aiheesta, pitää olla kuitenkin tarkkana. Ohjaajan pitää olla siinä vaiheessa, että hän on selvittänyt omat ongelmansa, sillä riskinä on ongelmien uudestaan eläminen ja aseman käyttäminen itsehoitoon.

Häkkinen (2013) kertoo, että vertaistukiryhmien toiminnan merkityksiä tarkasteltaessa pitää ensin ottaa huomioon, onko kyseessä suljettu vai avoin ryhmä. Suljetut ryhmät on usein tarkoitettu päihderiippuvaisille, mutta ovat käytössä myös erilaisille läheisille tarkoitetuissa ryhmissä, kuten AAL. AA:lla (Anonyymit Alkoholistit) toimii myös avoin ryhmä, jonne läheiset ja muut ihmiset ovat tervetulleita. Suljettuun ryhmään pääsevät vain toiminnassa mukana olevat. Syytä suljettuihin ryhmiin voidaan lähteä tarkastelemaan esimerkiksi siten, että ryhmän luonteeseen kuuluu tietynlainen prosessoivuus ja intiimiys. Prosessoivuus merkitsee sitä, että ryhmän jäsenet käyvät yhdessä läpi tietyn ajan kestävä prosessin ja ryhmä säilyy samanlaisena alusta loppuun. Ryhmää voidaan kyllä sopimuksen mukaan täydentää, mikä tarkoittaa sitä, että ihmisiä saattaa liittyä ryhmään kesken sen toiminnan. Näin tapahtuu esimerkiksi AAL -ryhmissä. Tämä merkitsee sitä, että vaikka AAL -ryhmä käy läpi prosessia, prosessi alkaa aina alusta uusien jäsenten liittyessä ryhmään. AAL -ryhmän voidaan katsoa olevan niin sanottu non-stop -ryhmä. Intiimiyden merkitys tulee esiin arkaluonteisten asioiden esiin nousemisessa, minkä vuoksi ryhmän on hyvä olla suljettu ulkopuolisilta. (Häkkinen 2013, 172.)

5.2 Arvokas kokemustieto ja eettisyys

Kokemustieto antaa tietoa asioista, joita ei ole valmiiksi kirjoihin kirjoitettu. Tutkimme opin-
näytetyössämme vertaistuen merkitystä, ja sen vuoksi on luonnollista perehtyä saamamme kokemustiedon mahdollistamaan uuden tiedon merkityksellisyyteen. Kuten aikaisemmin mainittiin, kokemustieto on aina yksilöllistä ja tämän vuoksi tieto on henkilökohtaista eikä sitä voida yleistää. Kokemustietoa vaihdettaessa muiden kanssa pitää muistaa arvostaa myös muiden ihmisten näkemyksiä. Vaikka kokemusasiantuntijuutta ei voida pitää tieteellisestä näkökulmasta faktatietona, pitää sitä kuitenkin arvostaa samalla tavalla kuin asiantuntijatietaa, koska se on ainut tapa saada ilmi sellaista tietoa, mikä muuten jäisi varjoon. Kokemustieto ei perustu tutkittuun totuuteen. Vertaistukiryhmässä piilee se riski, että vertainen saattaa vas-

taanottaa toisen vertaisen kokemustiedon niin, että alkaa pitää sitä omana ”totuutenaan”, vaikka kyse on vain toisen ihmisen kokemuksesta; vertaisella ei voi olla omakohtaista kokemusta toisen elämästä. Lääketieteellisesti tutkitut kokemustietoon perustuvat piirteet voidaan kuitenkin yleistää joissain tapauksissa kuten tutkittaessa toimintakykyyn liittyviä vaikutuksia. Yksi yleisimmistä esimerkeistä lienee lääkepakkausissa kuvatut mahdolliset sivuvaikutukset, jotka perustuvat ihmisiltä saatuun kokemustietoon. Kokemustiedon jakamisen hyötynä voidaan nähdä se, että se mahdollistaa muutoksen yksilön asenteissa ja ajatuksissa positiivisella tavalla. (Vahtivaara 2010, 21-23.)

Eettisyyden merkitystä vertaistukiryhmissä ei pidä vähätellä. Suljetuissa vertaistukiryhmissä vallitsee aina salassapitoperiaate, eli jokainen ryhmän jäsen on veloitettu olemaan vaitiolovelvollinen kaikissa ryhmään liittyvissä asioissa. Tällä turvataan ryhmän keskinäinen luottamus siihen, että ryhmässä käsitellyt asiat jäävät ryhmään. Ryhmässä pitää vallita vastavuoroisuus, mikä tarkoittaa sitä, että ryhmässä annetaan ja saadaan tukea tasapuolisesti. Jokainen jäsen saa kertoa elämästään juuri niin paljon kuin itse kokee tarvitsevänsä. Tasavertaisuudessa on kyse siitä, että kaikkien kokemukset ovat yhtä arvokkaita, eikä niitä voi vertailla. Jokaisen ryhmän jäsenen itsemääräämisoikeutta pitää kunnioittaa, koska vastuu omasta elämästä ja tehdyistä ratkaisuista on aina yksilöllä itsellään; jaetut kokemukset ja tieto ovat vain suuntaa antavia eikä ongelmia voida ratkaista toisen puolesta. Ohjaajan tulee ottaa huomioon, että hän voi ohjata ryhmää ainoastaan ohjaamiseen annetuin edellytyksin. Tämä tarkoittaa sitä, että jos ohjaajalla ei ole tarpeenmukaista koulutusta, hän ei voi toimia kuten asiantuntija. Ryhmän toimintaa suunniteltaessa pitää kaikki ryhmän jäsenet huomioida ja ottaa mukaan suunnitteluun. (Jyrämä 2010, 49.)

5.3 Tutkimuksia vertaisryhmätoiminnasta

Vertaisryhmien toiminnasta ja niiden merkityksestä jäsenilleen löytyy jonkin verran jo olemassa olevaa tutkimustietoa, vaikka tutkimusten määrä ei suuri olekaan. Kovanen (2007) on tehnyt pro gradu - tutkielmansa vertaistukiryhmän toiminnasta ja sen merkityksestä mielen-terveyskuntoutujalle. Kovanen on käyttänyt tutkimuksessaan laadullista lähestymistapaa ja aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua. Aineiston analysointimenetelmänä Kovanen on käyttänyt laadullista teoriasidonnaista sisällönanalyysia. Kirjoittaja tuo tiivistelmässä esille myös näkemyksen siitä, miten erilaisten ilmiöiden ympärille syntyneet ryhmät voivat poiketa toisistaan paljonkin. Kuitenkin vertaistoiminnassa on aina myös yhtäläisiä piirteitä, kuten tasa-arvoisuus ja vapaaehtoisuus. Kovanen tutkimuksen tulokset osoittivat ennen kaikkea, että vertaistukiryhmällä oli suuri sosiaalinen merkitys ryhmässä kävijöille. Ryhmässä voitiin tulosten mukaan puhua vapaasti sekä tulla ymmärretyksi. Myös ryhmän jäsenten välillä vallitseva tasa-arvoisuus nousi Kovanen tutkimuksen tuloksista esille. (Kovanen 2007.)

Kovasen tutkimus liittyy opinnäytetyöhömmen liittyvään tutkimukseen monilta osin. Yhtäläisyyksiä on nähtävissä muun muassa aineiston keruutavoissa sekä analysointitavoissa. Myös ympäristö, jossa Kovasen (2007) tutkimus on tehty, viittaa jonkin verran tutkimaamme AAL - ryhmän toimintaan. Vaikka ilmiöt, joita Kovanen on tutkinut, ovat hieman erilaisia kuin AAL - ryhmässä esiintyvät, ovat tulokset ja toiminta monelta osin verrattavissa olevia. Kovasen (2007) esiin tuoma tärkein tutkimustulos ryhmän sosiaalisesta merkityksestä nousi myös omassa tutkimuksessamme ja sen tuloksissa esiin.

Myös Pennanen (2007) on tutkinut pro gradu - tutkielmassaan vertaistuen vaikuttavuutta huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetussa vertaistukiryhmässä. Tutkimuksen toimintaympäristönä ovat olleet Irti Huumeista ry:n läheisryhmät ja niissä kävijät. Pennanen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vertaistuen vaikuttavuus näkyy läheisryhmissä kävijöiden arjessa sekä suhteessa omaan elämään ja huumeiden käyttäjään. Tutkimuksen aineistona ovat olleet Irti Huumeista ry:n läheisryhmissä käyneiden vastaukset kyselyyn, joka suoritettiin kokonaistutkimuksena. Aineiston Pennanen analysoi käyttäen arviointia sekä sisällön analyysia. Pennanen tutkielman tulokset paljastavat vertaistuen vaikuttavuuden näkyneen neljällä tavalla: ”helpotuksen tunteena, uutena ymmärryksenä käyttäjää ja omaa itseä kohtaan, syyllisyydentunteen lievenemisenä ja jopa itsensä syyllistämisen poistumisena sekä oman elämän uuden arvostuksen löytämisenä” (Pennanen 2007.)

Myös Pennanen (2007) tutkimus sisältää yhtäläisyyksiä omaan tutkimukseemme. Varsinkin tutkimuksen tulokset sisältävät paljon vastaavuuksia myös omiimme, ja samoin tutkimusten toimintaympäristöt ovat verrattavissa olevia. Sekä Pennanen että meidän tutkimuksemme käsittelevät päihderiippuvuudesta kärsivien läheisiä ja näiden kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta. Tutkittaessa kaikkia kyseessä olevia tutkimuksia voitaisiinkin todeta vertaisryhmätoiminnalla olevan monia positiivisia vaikutuksia ryhmäläisilleen. Vaikka vertaisryhmätoiminta onkin erittäin merkittävää ja tärkeää, arvostavat ryhmässä kävijät myös ammattiauttajien tekemää työtä (Kovanen 2007). Tutkimusten valossa voitaisiinkin siis todeta, että ryhmien jäsenet saavat eniten hyötyä, kun molempia tukimuotoja käytetään rinnakkain. Näin jäsenet saavat kaipaamaansa ammattiapua ja toisaalta vertaisryhmissä he voivat toimia ja jakaa kokemuksiaan samanarvoisuuden hengessä.

6 Tutkimuskysymykset, menetelmät ja prosessi

Tutkimuksessamme oli kolme tutkimuskysymystä, joihin pyrimme työssämme saamaan vastauksia. Ensimmäinen niistä oli ”Mikä saa ihmisen hakeutumaan AAL - ryhmään?”. Kysymyksellä pyrimme saamaan vastauksia siihen, millaisia asioita ryhmässä kävijöiden elämässä on tapahtunut, jotta tarve ryhmätoimintaan osallistumiselle on syntynyt. Haastateltavien kertomukset elämänhistorioistaan tuottivat kysymykseen monenlaisia vastauksia. Toisena tutkimuskysy-

myksenämme oli ”Miten vertaistuki ilmenee AAL - ryhmässä?”. Tällä tutkimuskysymyksellä halusimme selvittää, millaista tukea ryhmästä voidaan saada ja ovatko haastateltavien kokemukset läheisille tarkoitetusta vertaistoiminnasta samankaltaisia kuin jo olemassa olevien tutkimusten tulokset. Kolmantena tutkimuskysymyksenämme oli ”Mitä hyötyä AAL - ryhmästä on?”. Tällä kysymyksellä pyrimme selvittämään, mitä konkreettista apua ryhmätoiminnasta voidaan saada. Hyödyllisyys ja hyötynäkökulman selvittäminen ryhmätoiminnassa on olennaista, ja näiden etujen julkituominen olikin yksi opinnäytetyömme tavoitteista.

Tämä opinnäytetyöhön liittyvä tutkimusaineisto on koottu käyttämällä laadullista lähestymistapaa. Kyseessä on episodinen haastattelu, jonka toteutimme eteläsuomalaisessa AAL - ryhmässä sunnuntaina 31.8.2014. Itse opinnäytetyön valmistelut ja suunnittelu aloitettiin jo keväällä 2014, jolloin otimme ryhmään yhteyttä ja kutsuimme kaikki ryhmässä kävijät haastateltaviksemme. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, minkä jälkeen aineisto analysoitiin käyttäen holistista sisällön ja muodon analyysia. Analysointivaiheessa aineistot teemoitettiin sekä tyypiteltiin, minkä jälkeen aineistosta koottiin raportti johtopäätöksineen. Aineisto teemoitettiin ja tyypiteltiin manuaalisesti käyden läpi litterointeja tekstikappale kerrallaan. Kappaleista kirjattiin ylös kerronnan pääasiallinen aihe. Toisella kerralla näitä aiheita yhdisteltiin suuremmiksi kokonaisuuksiksi, jolloin lopulta usean analysointi- ja lukukerran jälkeen tutkimuksemme kannalta merkityksellimmät aiheet karsiutuivat aineistosta pois. Näin jäljelle jäivät ne teemat, joita tutkimuksemme tulososiossa käsitellään.

Haastateltavanamme oli neljä AAL -ryhmän jäsentä, jotka osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Laadullisessa tutkimuksessa haastatellaan yleensä valittuja yksilöitä, jolloin näiden määrä voi olla pienempi (Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot e.a.). Haastattelemamme henkilöt olivat haastatteluhetkellä iältään 32-66-vuotiaita ja heistä kaksi on naista ja kaksi miestä. Pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan suostumuksen (Liite 5), jossa kerrottiin aineiston käyttötarkoituksista sekä hävittämisestä. Lisäksi jaoimme haastateltaville samassa yhteydessä saatekirjeen (Liite 4). Koska ryhmä toimii nimettömänä, sovittiin haastatteluaika ja muut käytännön seikat sähköpostitse. Jokaisella Suomessa toimivalla AAL -ryhmällä on oma sähköpostiosoitteensa sekä nimetty yhteyshenkilö, jonka kautta saimme yhteyden ryhmän jäseniin ja yhteistyön aluilleen. Kumppanuus haastateltaviemme kanssa oli näkyvissä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kävimme haastateltavien kanssa sähköpostitse sekä haastattelutilanteessa keskusteluja tutkimuksemme aiheista ja vaiheista. Haastateltavat saivat tuoda ilmi myös omia toiveitaan ja mielipiteitään tutkimuksen suhteen. Ennen opinnäytetyön julkaisua haastateltavat saivat myös mahdollisuuden lukea tutkimuksemme sekä ehdottaa korjauksia lopulliseen työhön.

Haastattelumuotona käytimme episodista haastattelua, mikä mahdollisti aineiston rajaamisen toivottuihin aihealueisiin. Haastattelun tukena käytimme avoimia kysymyksiä ja sanalistaa

(Liite 6), joiden avulla haastattelun kulkua pyrittiin rajaamaan. Kolmen haastateltavan haastattelutilanne kesti noin 40 minuuttia, kun taas yksi haastatteluista oli kestoltaan lähes tunnin. Pohjimmiltaan halusimme tutkimuksessamme selvittää, miten haastateltavien oma henkilöhistoria ja elämäntarina nivoutuvat AAL - ryhmässä käymiseen sekä millaista vertaistukea he ryhmästä saavat. Ryhmän jäsenten anonymiteetin säilyttämiseksi haastateltavien nimiä tai ryhmän kokoontumispaikkakuntaa ei mainita tutkimuksessa.

6.1 Laadullinen tutkimus

Laadulliselle tutkimukselle voidaan löytää useita eri argumentteja, jotka tukevat sen tärkeyttä ja merkittävyyttä. Monet nykyajan tutkimuskohteista ovat abstrakteja, ihmisten vuorovaikutustilanteissa syntyneitä ilmiöitä, jotka sisältävät tulkinnallisen vivahteen. Laadullinen tutkimus vastaa yksilöllisyyden tarpeeseen ja antaa näin äänen vähemmistöille sekä huomioi ihmisten moniäänisyyden. Keskeistä laadullisessa tutkimuksessa onkin kuunnella useita tahoja, sillä ihmistutkimuksessa ei ole mahdollista saavuttaa ”lopullisia totuuksia”, koska uusia tulintoja ja tietoa muodostuu alati. Yhteiskuntatieteissä tieto onkin usein luonteeltaan näkökulmaista ja tulkinnanvaraista. Laadullinen tutkimus mahdollistaa myös niiden ilmiöiden tutkimisen, joita ei matemaattisten kaavojen avulla voida tutkia ja tulkita. (Puusa & Juuti 2011a, 31.)

6.1.1 Laadullisen tutkimuksen erityispiirteitä

Puusan ja Juutin (2011b, 47) mukaan laadullista tutkimusta jäsennetään usein suhteessa määrälliseen tutkimukseen, vaikka ne eivät useasti olekaan toistensa vastakohtia. Myös Alasuutari (2011, 31-32) pitää tutkimustapojen vastakkainasettelua joskin houkuttelevan selkeänä, mutta käytännössä kaukana totuudesta olevana. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus sekä määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus eivät siis todellisuudessa ole toistensa vastakohtia, eivätkä myöskään toisiaan poissulkevia. Koska laadullista tutkimusta on monenlaista, on laadullisen tutkimuksen vertaaminen määrälliseen tutkimukseen turhaa eikä se tuota tulosta. Laadulliselle tutkimukselle on olennaista erilaiset lähestymistavat, mikä takaa sen, että tutkimuksella voi olla useita erilaisia tavoitteita. (Puusa & Juuti 2011b, 47-48.)

Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan tutkimuskohdetta usein ennalta tuntemattomaksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tutkijan tulisi löytää tutkittavakseen ilmiö tai aihe, jota kukaan ei ole koskaan ennen tutkinut. Laadullinen tutkimus jättää tilaa aineistolle, mikä mahdollistaa sen, että tutkija voi myös aineiston keruun jälkeen palata tarkentamaan tutkimuskysymystään, mikäli aineistosta ilmenee jotain uutta. Kyseessä onkin niin sanottu hermeneuttinen kehä, jonka mukaan tutkimusprosessi kulkee laadullisessa tutkimuksessa. Hermeneuttisen kehän periaate mahdollistaa sen, että tutkija voi arvioida uudelleen alkuperäisiä käsityksiään

tutkimuksen aiheesta sekä tarvittaessa rajata tai muuttaa tutkimukselle aiemmin asetettuja tavoitteita. (Puusa & Juuti 2011b, 48-49, 51.)

Hermeneuttisen kehän periaate osoittautui myös kyseessä olevassa tutkimuksessamme tärkeäksi seikaksi. Vaikka haastattelut toteutettiin käyttämällä apuna sanalista ja avoimia kysymyksiä, tuottivat haastateltavat myös paljon muuta dataa haastattelujen aikana. Sanalistan avulla pystyimme suuntaamaan haastattelun aiheita ja sisältöä jonkin verran niin, ettei kerroksen aihe karannut vaan aineistoa analysoimalla saimme todella vastauksia tutkimuksen alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin. Haastateltaville jäi kuitenkin myös mahdollisuus lisätä sanoja tai teemoja listaan, mikäli he kokivat tärkeäksi lisätä jotain. Näin saimme myös aineistoon uutta tietoa sekä teemoja, jotka haastateltavat kokivat tärkeiksi asioiksi.

6.1.2 Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa

Puusa & Juuti (2011b, 52-53) kertovat, että laadullista tutkimusta tehtäessä teorian osuus on keskeinen. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muotoutuu, kun tutkija paneutuu laajasti tutkittavaa ilmiötä käsitteleviin teoksiin ja aiempiin tutkimuksiin. Kirjoittajat tuovat esiin myös näkökulman käytettyjen käsitteiden määrittelystä; Puusan & Juutin (2011b, 53) mukaan käsitteet ovat tutkijan keskeisimpiä työkaluja, joiden varaan tämä tutkimuksensa rakentaa. Heidän mukaansa teoriakatsaus antaa tutkijalle erilaisia käsitteiden käyttötapoja auttaen samalla tutkijaa tekemään työssään perusteltuja rajauksia ja päättämään näin tutkimuksen laajuudesta ja tutkimusnäkökulmasta.

Kyseessä olevassa opinnäytetyötä varten tehdyssä tutkimuksessa kiinnitämme paljon huomiota jo olemassa olevaan tietoon ja tutkimukseen erilaisista ryhmistä ja vertaistuesta sekä alkoholismista ja sen vaikutuksista alkoholistin läheisiin. Tutkimuksemme rakentuu monipuolisen teoriapohjan ja - tiedon varaan, sillä koimme, että on äärimmäisen tärkeää ymmärtää ja tutkia laaja-alaisesti oman tutkimuksemme keskiössä olevia teemoja jo etukäteen. Myös aineiston keräämiseen ja analysointiin olemme kiinnittäneet paljon huomiota opinnäytetyömme teoriapohjaa kootessamme.

6.2 Episodinen haastattelu

Pitkän harkinnan ja erilaisten vaihtoehtojen kartoittamisen jälkeen opinnäytetyötä varten suunnitellun tutkimuksemme aineistonkeruutavaksi valikoitui episodinen haastattelu. Harkinta perustui osittain siihen olettamukseen eli hypoteesiin, että AAL- ryhmässä kävijöillä on ollut elämässään traumaattisia kokemuksia. Lisäksi valintaan vaikuttivat kyseisen menetelmän erikoisuus ja harvinaisuus, sillä halusimme kokeilla jotain itsellemme uutta. Laitinen ja Uusitalo (2008, 123-124) kertovat episodisen haastattelun olevan varsin käypä haastattelumenetelmä

juuri traumaattisten elämäntapahtumien tutkimuksessa. Episodinen haastattelu on sekoitus narratiivista haastattelua sekä teemahaastattelua, ja haastattelutyypissä hyväksytään se ajatus, etteivät todellisuutta kuvaavat traumanarratiivit ole useinkaan yhtenäisiä tarinoita, vaan ennemminkin useita lyhyitä narratiiveja eli episodeja. Episodinen haastattelu on myös Laitisen ja Uusitalon mukaan sopiva aineistonkeruu tapa, mikäli aineistoa halutaan rajata tai haastattelijat eivät ole kovin kokeneita haastattelijoina. Kirjoittajat jatkavat aineistonkeruutavan eduksi vielä sen, että haastatteliija voi valmistautua haastatteluun etukäteen. Lisäksi episodisessa haastattelussa käytetty sanalista madaltaa kirjoittajien mukaan haastateltavan kynnystä tuottaa puhetta sekä mahdollistaa sen, että haastateltava pystyy kertomaan haluamistaan asioista monipuolisemmin ja syvällisemmin.

Yllä on kuvattu monia episodisen haastattelumenetelmän etuja ja hyötyjä, jotka vaikuttivat valintaamme episodisen haastattelun (Liite 6) käytöstä tutkimuksessamme. Parhaita puolia menetelmässä oli sen helppous sekä haastattelijalle että haastateltavalle. Haastatteluun valmistautuminen oli helppoa, kun haastattelun runko oli jo olemassa. Myös haastateltavan näkökulmasta uskomme haastattelumenetelmän olleen miellyttävä, koska haastateltava pystyi tarvittaessa tukeutumaan jaettuun materiaaliin tuottaakseen itselleen merkityksellistä puhetta ja tietoa. Käyttämällä episodista haastattelua tutkimusmenetelmänä saimme myös haastattelun aiheet rajattua hyvin. Näin ollen yksi haastattelukerta riitti tuottamaan riittävästi tietoa, jotta tutkimus mahdollistui. Haastateltaville myös tarjottiin mahdollisuus toiseen haastatteluun, mutta haastateltavat eivät kokeneet siihen tarvetta.

6.2.1 Narratiivinen haastattelu ja traumanarratiivi

Narratiivisuuden ytimessä voidaan todeta olevan ajatus siitä, että kertomukset ja tarinat ovat ihmiselle luontainen tapa jäsentää elämäänsä sekä itseään (Laitinen & Uusitalo 2008, 111). Vaikka kertomukset sisältäisivät epäjohdonmukaisuuksia tai epäjatkuvuuksia, voivat ne kuitenkin Laitisen ja Uusitalon (2008, 111-112) mukaan eheyttää ihmisen elämää. Webster ja Mertova (2007, 20-21) kirjoittavat narratiivin tärkeimpiin ominaispiirteisiin kuuluvan ihmis-keskeisyyden. He jatkavat narratiivin kuvaavan ihmisten tekoja ja monimutkaisuutta ja tuovat esiin näkökulman siitä, että narratiivit eli kertomukset liittyvän usein ihmisten välisiin vuorovaikutustilanteisiin. Narratiivin eduksi voidaan nostaa sen kyky käsitellä ihmiselämän monimuotoisuutta holistisesti ja sensitiivisesti sekä mahdollisuus yhdistää tutkimustapaa määrällisiin tutkimusmenetelmiin, jolloin saadaan molempien tutkimussuuntauksien edut parhaiten hyödynnettyä (Webster & Mertova 2007, 24).

Joskus kuitenkin asiat, joita narratiivi käsittelee, ovat erittäin vaikeita. Näin ollen vastaanottaja ei välttämättä tavoita kertomuksesta kuin pelkkää sekasortoa, vaikka subjektiivinen todellisuus olisikin ymmärrettävä ja selkeä. Kertomukset jäävät usein keskeneräisiksi, kaootti-

siksi tai sekaviksi, kun ne käsittelevät traumaattisia tapahtumia. Traumanarratiivi voi jäädä vain yritykseksi jäsentää elämää mielekkäästi. Merkityksellisempää kuitenkin on itse kertomisen prosessi, ei niinkään se, miten jäsennelty ja eheä tuotos eli narratiivi on. Traumanarratiivien sekavuus saattaa johtua voimakkaiden traumojen ja tuskallisten muistojen aiheuttamasta muistin pirstoutumisesta. Tällöin ihmisen voi olla lähes mahdoton muistaa traumaan liittyviä muistoja ja asioita, vaikka hän haluaisikin muistaa. Varsinkin lapsuusaikana tapahtuneita äärimmäisen traumaattisia tapahtumia saattaa olla lähes mahdoton kuvailla sanoin tai palauttaa mieleen. (Laitinen & Uusitalo 2008, 112-113.)

6.2.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelulle on ominaista, että haastattelussa esiin tuodut teemat ovat tarkoin etukäteen määriteltyjä ja pohdittuja. Haastattelumuoto on siis keskustelua, jolla on jokin etukäteen sovittu tarkoitusperä. Tärkeää teemahaastattelussa on se, että haastattelija pitää haastattelun rakenteen hallinnassaan. Teemahaastattelun etuna voidaan pitää myös sitä, että aineisto rakentuu täysin haastateltavan henkilön kokemuksista. Vaarana tutkimusmenetelmässä on se, että haastattelu karkaa aiheesta, jolloin aineiston eri haastattelut eivät ole samanlaisia eivätkä näin ollen ole vertailukelpoisia keskenään. Teemahaastattelussa haastateltavien määrä on yleensä pieni, koska aineisto on puheesta kirjattua suoraa tekstiä. (Teemahaastattelu e.a.)

Tutkimuksessamme käytetty episodinen haastattelu on siis eräänlainen sekoitus narratiivista haastattelua sekä teemahaastattelua. Haastattelussa apuna ollut sanalista sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin saaduissa vastauksissa haastattelun narratiiviin viittaava puoli tuli esiin. Haastateltavat saivat vapaasti vastata haluamassaan määrin esimerkiksi kysymyksiin: ”Millainen on elämänhistoriani?” sekä ”Onko ryhmässä helppo olla ja saanko tarvitsemaani tukea?”. Avointen kysymysten avulla siis pyrittiin keräämään haastateltavien tuottamaa vapaata kerontaa, narratiivia, kuitenkin tutkimuksemme kannalta tärkeitä teemoja unohtamatta. Teemahaastattelun näkökulma taas tuli sanalistassa olevien sanojen välityksellä esille. Sanalista sisälsi monipuolisesti erilaisia tarkkaan harkittuja sanoja, joiden uskoimme liittyvän haastateltavien elämään ja ryhmässä toimimiseen. Sanalistan sanat liittyivät muun muassa alkoholiin, traumaattisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Sanojen avulla pyrimme rajaamaan haastateltavien kertomusta, jotta lopullinen aineisto todella vastaisi asetettuihin tutkimuskysymyksiin haastateltujen elämäntarinoista sekä vertaistuesta ryhmässä. Tutkimuksessa käytetyille menetelmille sekä välineille on siis kaiken kaikkiaan vankat perustelut sekä laaja teoreettinen pohja.

7 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on usein runsasta, mikä asettaa haasteita analyysivaiheelle. Aineiston analysointitapa valitaan tapauskohtaisesti eri tutkimuksissa, ja tärkeintä lähestymistavan valinnassa on tarkoituksenmukaisuus. Laadullisessa tutkimuksessa on ylipäänsä vain harvoja standardoituja analysointitapoja, eikä yksikään niistä ole lähtökohtaisesti toista tapaa parempi. Aineiston analysointiin valittu tekniikka riippuu lopulta tutkimuksen tavoitteista sekä siitä, millaiseksi tutkimusaineisto kokonaisuudessaan lopulta muodostuu. Usein laadullisen tutkimuksen aineistoa kerätään vaihteittain ja rinnakkaisin menetelmin, jolloin myös analysointia voidaan suorittaa pitkin tutkimusprosessia. Tutkijan tehtävänä on olla aktiivinen koko tutkimusprosessin ajan. Tutkija havainnoi ja prosessoi, mutta on hyvä muistaa, ettei tutkijan havaintoja pidetä sellaisenaan tieteellisinä, vaan ne pitää purkaa osiin ja niitä pitää tarkastella kriittisesti maailmaa koskevan esitiedon valossa. Alasuutarin (ks. Puusa 2011, 115) mukaan havaintoja ei pidä pitää löydöksinä, vaan ne ovat johtolankoja tai merkkejä sellaisista todellisuuden piirteistä, jotka eivät ole suoraan havaittavissa. Tutkijan tehtäväksi jääkin muodostaa näistä johtolangoista kokonaisuus, joka on tieteen valossa perusteltu ja uskottava. (Puusa 2011, 114-115.)

Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa yhdistyy kaksi käsitettä, analyysi ja synteesi. Tämä tarkoittaa sitä, että aineisto pilkotaan valitun menetelmän mukaan ensin osiin, minkä jälkeen tutkija tekee aineistosta synteesejä ja tämän jälkeen kokooa sen uudelleen. Seuraavaksi tutkija tekee koonnista johtopäätöksiä, jotka esitetään lopullisen tutkimusraportin tieteellisinä lopputulemina. Jotta analysointi onnistuisi ja lopputulos olisi tieteellisesti merkittävä, tulee aineiston analysoinnissa (Eisenhardt 1989, ks. Puusa 2011, 115-116) muistaa seuraavat:

- Tapaukseen tulee perehtyä huolellisesti ja jokaista tapausta tulee käsitellä omana kokonaisuutenaan.
- Yksittäistapauksia tulee katsoa useista eri näkökulmista.
- Näiden jälkeen tutkija voi lähteä tarkastelemaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia yksittäisten tapausten väliltä.

Tutkimuksen tulkintoja voidaan pitää luotettavina ja vakuuttavina, mikäli niihin on päästy luotettavalla ja systemaattisella analyysillä. Oleellista luotettavuuden synnyssä onkin se, että käytetyt analysointimetodit on kuvattu tarkasti sekä se, että ne voidaan jäljittää. Tarkka analysointivaiheen kuvaus ikään kuin luo lukijalleen kartan, jonka avulla tämä voi tarkistaa miten tutkimustyö on tehty. (Puusa 2011, 115-116.)

Puusan (2011, 116-117) mukaan tutkimusaineiston analyysin on tarkoitus tuottaa aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä sekä uusia tulkintoja tutkit-

tavasta ilmiöstä. Kirjalliseen tuotokseen tutkija pyrkii kokoamaan selkeästi kaikki tutkimusprosessin vaiheet. Itse analysointivaihe sisältää aineiston erittelyä, tiivistämistä sekä luokitte-
lua, mutta synteesin tekemisessä on kyse siitä, että luodaan aineistosta kokonaiskuva ja esi-
tetään tutkimuskohde jostain uudesta näkökulmasta. Mikäli tutkimuksen tulosten esittämisessä
tulokinnan osuus jää vähäiseksi, ei tutkimus saavuta synteesin tasoa. Laadullisessa tutkimuk-
sessa tulisikin päästä onnistuneiden tulkintojen tasolle, sillä pelkästään kuvauksen tasolla ole-
va raportti käsittelee usein yksityiskohdat merkityksiltään samantasoisina.

7.1 Aineiston faktanäkökulma suhteessa näytenäkökulmaan

Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan tulkita ainakin kahdesta näkökulmasta: fakta- ja
näytenäkökulmasta. Usein faktanäkökulmasta lähestytyssä analyysissä tutkinnan alla on se,
kuinka haastateltavat näkevät tai kokevat jonkin asian. Haastattelututkimuksen faktanäkö-
kulma tulee myös usein esiin siinä, että tutkija esittelee haastateltaviaan jollain tapaa. Näkö-
kulmaan liittyy myös tutkijan pohdinta siitä, onko aineisto todenperäistä ja rehellistä. Toden-
peräisyyden varmistaminen vaatii usein tutkijalta paljon aikaa ja työtä tutkimusprosessissa,
sillä tutkija pyrkii tarkistamaan tekemiensä tulkintojen taustalla olevien asioiden todenperäi-
syyden. Tyypillisesti myös aineiston tulkinta on osittain mekaanista, ja sen esittämistapa no-
jautuu tilastollisesta tutkimuksesta tuttuihin menetelmiin kuten taulukointeihin. (Puusa 2011,
118-119.)

Näytenäkökulmassa taas tarkastellaan esimerkiksi haastattelun avulla tuotettuja tekstejä sel-
laisina kuin ne ovat. Näin ollen analyysin kohteena on itse puhe ja siinä käytetty kieli. Kuiten-
kaan näkökulman valinta ei estä käyttämästä molempia näkökulmia rinnakkain. Käytännössä
fakta- ja näytenäkökulmaa onkin vaikea erottaa toisistaan, mutta molempien näkökulmien
ominaispiirteet tulee kuitenkin tutkijan tunnistaa. Faktanäkökulman syvin olemus on siinä,
kuinka hyvin tutkija onnistuu kuvaamaan sekä selittämään tutkimuskohdettaan. Näytenäkö-
kulmassa oleellista on arvioida tutkimuksen tulkintojen paljastavuutta ja rikkautta. Tavoit-
teena on tuottaa uusia näkökulmia sekä tulkintoja tutkimuksen kohteena olevaan aiheeseen.
Aineiston rikas tulkinta mahdollistuu, kun itse aineistokin on rikas ja sisältää poikkeavuuksia.
Nämä poikkeavuudet haastavat myös tutkijan kyseenalaistamaan omat oletuksensa aiheesta.
(Puusa 2011, 119.)

Omassa opinnäytetyössämme olemme käyttäneet aineiston analysoinnissa molempia, sekä
fakta- että näytenäkökulmaa. Faktanäkökulma aineistomme analyysissä näkyy esimerkiksi jo
siinä, että tuotamme tietoa haastateltavistamme sekä tutkimme, kuinka haastateltavat koke-
vat vertaisryhmätoiminnan AAL -ryhmässä. Tutkimuksessamme tutkitaan kuitenkin myös ke-
räämäämme aineistoa eli haastatteluja sellaisenaan, mikä edustaa näytenäkökulman käyttöä.

7.2 Narratiivisen aineiston analysointi

Lieblich ja muut (ks. Laitinen & Uusitalo 2008, 133-134) esittelevät kaksi narratiivisen aineiston analysointiin sopivaa tapaa. Nämä ovat kategorinen ja holistinen lähestymistapa. Kategorinen lähestymistapa muistuttaa luonteeltaan varsin paljon perinteistä sisällönanalyysia. Tapa sopii käytettäväksi mm. silloin, kun tutkimuksen kohteena on jokin tiettyä ihmisryhmää koskeva ongelma tai ilmiö. Holistisessa lähestymistavassa taas kohdistetaan kiinnostus ihmiseen ja tämän elämään kokonaisuutena, jolloin elämäntarinassa esiintyviä kokonaisuuksia tarkastellaan suhteessa kertomuksen eheyteen ja kokonaisuuteen. Niin kategorinen kuin holistinen lähestymistapa voidaan jakaa vielä kahteen osaan eli sisällön ja muodon analyysiin. Holistisessa sisällön analyysissa kirjataan aineiston lukemisen aikana syntyneet vaikutelmat, merkitään keskeiset teemat sekä kirjataan näistä syntyneet johtopäätökset. Menetelmä sopii esimerkiksi tapaustutkimuksiin hyvin. Holistisessa muodon analyysissa taas pyritään löytämään aineiston temaattiset keskipisteet sekä juonen ja juonenkänteiden dynamiikka. Kategorisessa sisällön analyysissa poimitaan tutkimusaineistosta erilaisia ilmaisuja, jotka luokitellaan eli kategorisoidaan. Kategorinen muodon analyysi taas kiinnittää huomiota kertomuksen osien kielellisiin ja tyyllillisiin erityispiirteisiin. Tarkastelun kohteina ovat tällöin esimerkiksi ilmaisussa käytettyjen adjektiivien käyttö tai kertomuksessa esiintyvä toisto. (Laitinen & Uusitalo 2008, 133-134.)

Vaikka aineiston analysoinnissa voidaan erotella erilaisia menetelmiä, useinkaan tutkija ei voi seurata orjallisesti jotain tiettyä metodologiaa. Aineiston analysointi vaatii herkkyyttä, luovuutta sekä rohkeutta, ja se vaatii usein erilaisten analysointimenetelmien sekoittamista. Aineistoa voidaan tutkia ja tulkita erilaisten ”kehysten” läpi, ja erilaisia analysointitapojen tuotoksia voidaan esittää myös lopullisessa tutkimusraportissa. Traumaattisia tapahtumia ja kohtaloita tutkittaessa aineiston analyysi ei ole ongelmaton. Analysoinnissa tulee valita sellainen menetelmä, joka ei aiheuta tutkittaville lisää ongelmia ja katumuksen tunteita tutkimukseen osallistumisesta. (Laitinen & Uusitalo 2008, 135.)

Käsillä olevassa opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa pidimme tarpeellisena yhdistää molempia holistisen lähestymistavan alamenetelmiä eli holistista sisällön analyysia sekä holistista muodon analyysia. Haastattelumme avoimet kysymykset käsiteltiin hyödyntäen holistista sisällön analyysia, kun taas sanalistasta saatu aineisto käsiteltiin holistisen muodon analyysia soveltaen. Näin koimme saavamme aineistosta rikkaan ja eheän kokonaisuuden havaintoja ja tulkintoja ja samalla pääsimme hyödyntämään ja oppimaan molempia aineiston analysoinnin tapoja.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu, että tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuus perustuu tutkimuksen kykyyn tuottaa yleistettäviä tuloksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa taas luotettavuus ei ole lainkaan ilmaistavissa jonkin objektiivisen ja määrällisen mittarin avulla. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnin luonteeseen kuuluu se, että tutkija perustelee ratkaisunsa, tavoittelee totuutta sekä vakuuttaa lukijan tiedonhankintaa ja tehtyjä tulkintoja koskevasta vilpittömyydestään. Tutkijan on tuotava subjektiivisuus sekä refleksiivisyys näkyviksi osiksi tutkimustaan. (Aaltio & Puusa 2011, 153-154.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuudella on kuitenkin erikoisluonne, sillä käsitteet reliabiliteetti ja valideetti, joita käytetään kvantitatiivisessa tutkimuksessa, eivät sellaisenaan sovi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointimenetelmiksi. Myös Webster ja Mertova (2007, 89) tuovat omassa teoksessaan esille seikan, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arvioimisessa tulisi uudelleen määrittää ja ajatella uudelleen reliabiliteetin ja valideetin käsitteet. Usein laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pidetäänkin jopa vaikeana tai mahdottomana arvioida. Siksi laadullisessa tutkimuksessa tulisikin pyrkiä siihen, että tutkittavien omat käsitykset tulevat tutkimuksessa esiin. Tässä suhteessa ohjenuorana tutkimukselle on totuudellisuus. (Aaltio & Puusa 2011, 154-155.)

Websterin ja Mertovan (2007, 89) mukaan laadullisessa tutkimuksessa valideetti viittaa usein tutkimusaineiston analysoinnin vahvuuteen, aineiston luotettavuuteen sekä aineiston helpoon saatavuuteen. Aaltion ja Puusan (2011, 155-156) mukaan valideetti laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa esimerkiksi sitä, kuinka eheä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on. Kirjoittajat kertovat myös, että laadullisessa tutkimuksessa pystytään huomioimaan ilmiön monimuotoisuus sekä tuomaan esiin merkitysketjuja, jotka ovat oleellisia tapahtumien ymmärtämisessä. Laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia taas lisäävät kahden mittauksen tuottama samanlainen tulos tai tutkimuksen toisto ja siinä ilmenneet samankaltaiset tulokset (Aaltio & Puusa 2011, 156).

Vaikka laadullinen tutkimus ei tuota yleistettävää tietoa, voi tutkimus kuitenkin olla hyödyllinen ja lisätä tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullista tutkimusta tehtäessä on erittäin tärkeää, että tutkija tiedostaa tutkimusprosessissaan tekemiensä valintojen ja tulkintojen vaikutukset tutkimuksen kulkuun ja perustelee ne kattavasti raportissaan. Käytettyjen metodien jäljiteltävyys ja kuvaus ovatkin tärkeitä seikkoja laadullista tutkimusta tehtäessä. Myös siirrettävyyden käsite on tutkimuksessa oleellista; tutkimusta arvioitaessa tulee pohtia, olisivatko samanlaiset tulokset saavutettavissa myös toisenlaisessa tutkimusympäristössä ja

olisivatko tulokset samankaltaisia, mikäli aihetta tutkittaisiin uudelleen. (Aaltio & Puusa 2011, 156-157.)

Merkittävää tutkimuksemme luotettavuutta tutkittaessa on siis se, että kaikki tutkimuksen vaiheet ovat toistettavissa. Jotta tämä mahdollistuisi, olemme pyrkineet raportoimaan kattavasti kaikki tutkimuksemme vaiheet ja käytetyt menetelmät sekä materiaalit. Myös tehtyjen ratkaisujen, valintojen ja johtopäätösten perustelemiseen olemme kiinnittäneet paljon huomiota. Kaikille käyttämillemme menetelmille sekä ratkaisuille on vankkoja perusteita, joita olemme monessa yhteydessä myös perustelleet teorian tai muiden olemassa olevien tutkimusten avulla. Tuomme tutkimuksemme tuloksia käsittelevässä luvussa myös joitain haastateltavien suoria lainauksia esiin. Näin jokainen lukija voi tehdä omia johtopäätöksiään käsillä olevista aiheista ja ilmiöistä. Vaikka kaikki tutkimuksessa tekemämme johtopäätökset ovat todellakin omiamme, uskomme että myös lukijat voivat päätyä samankaltaisiin päätelmiin lukiessaan haastateltavien tuottamia kertomuksia ja tutkimustamme.

8 Tutkimuksen tulokset

Käytimme tutkimuksen aineistoa analysoidessamme kahta erilaista analysointimenetelmää. Ensin kuvaamme haastattelumme avoimia kysymyksiä, jotka analysoitiin käyttäen holistista sisällön analyysia. Haastattelun avoimet kysymykset tarjosivat vastauksia mm. ryhmään tulon syistä ja sen toiminnasta sekä haastateltavien omista elämäntarinoista suhteessa AAL - ryhmään.

8.1 Haastateltavien elämänhistoriaa

Halusimme opinnäytetyössämme selvittää haastateltavien elämänhistoriaa, koska elämäntapahtumat ovat suoraan yhteydessä AAL - ryhmään tulemiseen. Tuloksia tarkasteltaessa tulee huomioda, että haastateltavat saivat kertoa elämästään juuri sen verran kuin halusivat, sillä teemat ovat osittain hyvin arkaluontoisia. Anonymiteetin suojelemiseksi jätimme haastateltavien tunnistetiedot pois.

Suurimmalle osalle haastateltavista yhteistä oli se, että perheessä toinen vanhempi oli alkoholisti. Yksi haastateltavista ei halunnut kertoa paljoakaan omasta lapsuudestaan, mutta mainitsi pelon, ahdistuksen ja häpeän olevan osa sitä. Kahdella haastateltavista alkoholisti oli isä ja yhdellä isä sekä äiti. Kävi ilmi, että kaksi haastateltavista piti äitiään työnarkomaanina ja tämä vaikutti monelta osin lapsuuden kodin ilmapiiriin. Kahden haastateltavan haastattelussa äidistä puhuminen sai enemmän merkityksiä. Kukaan haastateltavista ei maininnut lapsuuden kodissa olevan fyysistä väkivaltaa, mutta henkistä sitäkin enemmän. Lapsuuden perhettä ku-

vattiin muun muassa ”äärettömän kylmäksi” ja ”tunneköyhäksi” sekä kotia paikaksi, jossa ”joutui” elämään. Perheessä vallitsevasta ilmapiiristä kerrottiin muun muassa seuraavasti:

”--äiti tosiaan niin joi ja käytti henkistä väkivaltaa ja oli työnarkomaani ja oli kolmivuorotöissä eli ei ollut minkäänlaista selkeätä rytmiä siellä kotona, ja tota.. sitte äitillä vaihtu ne miehet siinä niin, vaihto miestä ku villasukkia --”

”--lapsuus oli semmonen et mun isä oli alkoholisti ja äiti oli niinku työnarkomaani --siellä ei ollut mitään väkivaltaa tai mitään siin perhees vaan se oli semmonen äärettömän kylmä, tunneköyhä perhe -- näitten ihmisten omat addiktiot tavallaan niinku, se nieli niinku sen.. tunneilmapiiri oli siellä äärettömän semmonen ahdistava.”

Kylmyyden tunne lapsuudenkodissa tuntui vielä aikuisenakin:

”Kun mun äiti oli vielä hengissä, me mentiin sinne kylään niin mä menin sinne, ni mä koin sen saman, et niinku tavallaan mä tulin niinku pieneks lapseks, kun mä menin sinne. Et mul oli äärettömän paha siellä olla, mut mä kävin tavallaan niinku velvollisuuden tunteesta häntä kattomassa.”

Nimenomaan äitiä kohtaan on tunnettu paljon katkeruutta. Haastatteluiden perusteella voidaan tulkita, että katkeruus liittyy paljon siihen, etteivät lapset ole saaneet tarvitsemaansa huomiota ja tukea osakseen; vanhemmat eivät ole olleet henkisesti läsnä:

”mähän oon ollut katkera enemmän mun äitille, en mä sille isälle oo sillai -- mitä mä ajattelen äitii kohtaan, en mä enää hänelle oo, mä oon senkin prosessin jo käynny läpi, niinku et tavallaan hänki oli niinku sairas. Niin tota hän vaan sit keskitty niihin omiin juttuihinsa ja sitte siihen alkoholismiin tavallaan ja lapset jäi sitte, niinku siihen sitte. En mä sitä valita, että meillä oli aina ruokaa pöydässä. Ei meillä ollu semmonen mikään köyhä se koti tosiaan, mut kuitenkin. Tunneköyhä.”

Kaksi haastateltavaa mainitsi isän menehtyneen alkoholismiin. Yksi haastateltavista mainitsi oman isänsä sekä miehen vanhemman olleen alkoholisti. Merkille pantavaa on se, että haastateltavat puhuivat enemmän äitiin liittyvistä tunteista kuin isän alkoholismin vaikutuksista itseensä. Asiaan vaikuttanee se, että esimerkiksi yhdessä perheessä isää kuvattiin ”viikonlop-puisänä”, joka ei siis asunut haastateltavan kanssa. Isän alkoholismia kuvattiin seuraavasti:

”Isä mulla kuoli tossa... oisko 2001 niin.. mutta tota eivät asuneet yhdessä eivätkä olleet naimisissa (vanhemmat) --isästä nytte.. hän joi itsensä hengiltä - hän oli sellanen viikonloppuisä, että aina niinku sitte viikonloppuisin saatto tulla käymään hakee just sieltä tota äitin luota ja sitte mentiin jonnekin ja useimmiten hän oli silloin ite tietysti kännissä, että kun... hän kävi kyllä töissä mutta pysty työnsä hoitaa ihan elämänsä loppuun asti, mut.. mutta sitten vapaa-aika meni kaikki siihen juomiseen--”

”-- silloin kun isällä oli se juomakausi niin se sitte nukku ja joi, nukku ja joi. Se ei niinku, se ei mitään muuta tehny. --kun hän oli saanu tarpeekseen juoda sen kuukauden, en mä oikeen muistakaan ni, no pitkii aikoja, ehkä kuukausi kaks kun oli juonu niin sit oli valmis menee katkasuun, ja sit saatto tulla vuosi, parikin ihan raitista kautta.”



Kuvio 2: Lapsuudenkodin ilmiöitä

Oheinen kuvio valaisee haastateltavien esiin tuomia merkityksiä lapsuudenkodin ilmiöistä. Kuviosta voidaan tulkita, että suurimmat ongelmat liittyvät henkisiin tuntemuksiin. Lapsuuden kodissa vallitseva ilmapiiri on vaikuttanut syvästi haastattelemiimme ihmisiin. Merkille pantavaa on se, että kukaan haastateltavista ei maininnut lapsuuden kodissa olevan fyysistä väkivaltaa.

8.1.1 Haastateltavien selviytyminen toimintahäiriöisessä perheessä

Lapsuudestaan toimintahäiriöisessä perheessä haastateltavat kertoivat suhteellisen avoimesti. Meitä kiinnosti tutkia, millä tavalla lapsuuden kokemukset vaikuttavat nykytilanteeseen ja millä tavoin haastateltavat kuvaavat itseään ja tapoja, joiden avulla he ovat selvinneet tähän päivään. Ainoastaan yksi haastateltavista kertoi muista perheenjäsenistä lapsuudessa. Merkitävää on se, että haastateltava katsoo siskonsa selviytyneen perheessä paremmin kuin hän itse ja kokee, että hänellä itse on ollut vaikeampaa:

”Mun siskosta.. hän on sitte taas ihan eri tavalla selviytynyt tästä --aina hänellä on ollut kavereita ja.. kun muahan on aina kiusattu koulussa ja tolleen ja mulla ei oo ollu paljoo ystäviä, ja et.. tietysti semmosta, joka on kotona ja nujerrettu, niin sitä on hirveen helppo kiusata koulussa, niin kyl tää on vaikuttanu tää meidän lapsuus niinku paljon pahemmin muhun.”

Haastateltava kuitenkin kertoi, että hänen pikkusiskonsa on myös oirehtinut lapsuudessa ja asiaan oli jollain tavalla yritetty koulussa puuttua, mutta katsoo, ettei ole itse saanut huomiota:

”--mun oirehtimiseenhan ei koskaan puututtu, koska mä olin se harmiton mistä ei ollu kenellekään mitään haittaa, se seinävaate olin, niin..”

Useimmat mainitsivat lapsuuden selviytymiskeinoiksi sen, että ”kuviteltiin” itsensä muualle ja keskityttiin muihin asioihin. Tähän liittyy myös se, että jotkut lapsuuden tapahtumat ovat hämärän peitossa. Yksi haastateltavista mainitsi, ettei viettänyt paljoa aikaa kotona. Selviytymiskeinoja oli muun muassa leikki, mielikuvitus ja kaverit. Jotkut selviytymiskeinot ovat käytössä vielä nykypäivänä:

”no se oli leikkiä, mielikuvitus ja semmonen, kaverit. Olin tosi paljon ulkona, tykkäsin olla sillai niinku, mä en paljoo sisällä ollu.”

”no mä epäilen, että mä oon dissosioinu itteni niinku muualle, että.. koska mä en muista siitä lapsuudesta juurikaan mitään ja sit mä osaan käyttää sitä kei-

noa vieläkin niinku, et.. musta tuntuu aika usein, että mä meen tavallaan sellalla autopilotilla --se justiinsa, että ei kuule, ei näe.. niin se on kyllä semmonen selviytymiskeino ja tota sen kanssa mä kamppailen koko ajan. Että mä osaan niinku tosi hyvin sulkee visuaaliset ja auditiiviset ärsykkeet itteni ulkopuolelle.”

8.1.2 Haastateltavien näkemys omasta itsestään

Lapsuuden kokemukset ovat haastateltavien mielestä vaikuttaneet siihen, millaisena he itsensä näkevät. Haastatteluiden perusteella voidaan katsoa, että lapsuuden tapahtumat ovat vaikuttaneet negatiivisesti kuvaan omasta itsestä:

”Musta on tullut semmonen niinku luuseri --sellanen alisuoriutuja, niinku elämän alisuoriutuja --mä olen aina ollut se kiltti jalkarätti, joka voidaan polkee sitte sinne maanrakoon ja joka ei sano vastaan”

”--mä uskon kyl nykyään ihan täysin siihen, että ihminen on ympäristönsä tuotos.. et onhan ihmisellä se perus persoonallisuus, mut kyllä lapsesta saadaan ihan just sitä mitä siitä halutaan. Et mä kyllä tunnen, että se on muokannut mun persoonallisuuden hyvin pitkälle.”

”--mä oon jälkeenpäin sen hoksannu et mä en saanu lapsena sitä rakkautta, sitä pyyteetöntä rakkautta mitä pieni lapsi tarvii niinku, että siitä tulee ehee ihminen.”

Yksi haastatelluista piti itseään lapsuudessa ”näkymättömänä lapsena” ja nykyään eristäytyneenä muusta perheestä sekä kertoi, ettei perheessä pidetä juuri yhteyttä. Useimmat haastatelluista ovat kokeneet lapsuuden tapahtumien vuoksi ahdistusta ja masennusta. Eräs haastateltava kertoi olevansa yksinäinen ja kokevansa vaikeutta sosiaalisissa tilanteissa.

8.1.3 Oma päihdehistoria

Haastatteluista selvisi, että joillakin haastatelluista on takanaan oma päihdehistoria. Yksi haastateltavista kuvaa oman alkoholinkäytön loppuneen raskaaksi tulon jälkeen. Toinen myöntää alkoholiongelman ja kertoi käyneensä AAL -ryhmän lisäksi AA:ssa jo neljä vuotta. Yhteistä alkoholinkäytölle on ollut se, että sillä on turrutettu tunteita ja alkoholia on käytetty selviytymiskeinona. Yksi haastateltavista kertoi ottavansa ”paukun” silloin tällöin, mutta ei kertonut sen enempää.

”--kun mä lopetin sen alkoholin kuluttamisen niin sitte rupes niinku pää selvii-mään ja sitte rupes sieltä alitajunnasta tulemaan niitä juttuja, että nyt jälkikä-teen sanottuna niin ties, et on helppo sanoa, et vaan on turruttanu itteensä sillä niinku ja käyttäny sitä niinku yhtenä selviytymiskeinona, että pärjäis. Nyt jälkikäteen ajatellen ni on ollu kyllä tosi lähellä alkoholismia..”

”Kyllä mä oon siitä (alkoholista) niinku helpotusta hakenu siihen oloon, kun ei oo tienny oikeen, että mikä on..”

Apua omaan alkoholiongelmaan haettiin, kun koettiin itse oltavan pohjalla. Yksi haastatelta- vista kertoi liittyvänsä AA:han eron jälkeen.

”Itte erosin tossa sitte vähän ennen kun mä löysin AA:han. Mä jopa itte halusin sen avioeron. No sitte kun mä sain sen avioeron, niin mä sain alkaa ryyppää oikein kunnolla niinku kaksin käsin. Se siinä oli ideana jotenkin, et mä olin ihan niinku niin henkisesti loppu.”

8.1.4 Läheisriippuvuus haastateltavien elämässä

Käsittelimme opinnäytetyössämme myös aihetta läheisriippuvuus, koska se nousi haastatte- luista esille yhtenä teemana. Erään haastatellun läheisriippuvuus oli syynä siihen, miksi hän on yhdessä miehen kanssa, jolla on samankaltainen tausta. Toisen haastatellun mukaan lä- heisriippuvuus on ollut myös syynä AAL -ryhmään tulemiseen. Hän kertoi oman läheisriippu- vuutensa olevan yhteydessä itsetuntoon.

”--mä olin vähän vajaa vuoden ollu raittiina, mulla tuli suhde yhden naisen kanssa. Se suhde oli niin kivulias, että se oli täyttä helvettiä mulle enkä mä pystyny irtaantuu siitä, et mun piti odottaa et mä saan siitä niinku kenkää. Ni sit mä olin niinku sen emotionaalisen pohjan kokemuksen, että eli mä koin niin kovaa läheisriippuvuutta tähän henkilöön. Mä oon läheisriippuvainen siis.”

”--mä arvotin itteni ulkopuolisista ihmisistä eli pyrin aina hankkii kaikkien hy- väksynnän, et mä sain sitte sitä kautta ittelleni muka itsetuntoa.”

Läheisriippuvaisuus-teema näkyy myös parisuhteen vaihdoksina ja siten, ettei yksi haastatel- tavista ollut asunut eläessään juuri yksin.

”--en oo yksin asunu kun muutaman kuukauden aikuiselämässä.. aina sitten nopeita parisuhteen vaihdoksia.”

8.1.5 Haastateltavat nykyhetkessä

Nykyään kolmella neljästä haastatellusta on omia lapsia. Yhdellä haastateltavista on pieni vauva, ja muiden lapset ovat jo varttuneet. Omat lapsuuden kokemukset ovat vaikuttaneet myös omien lasten kasvatukseen, mutta koetaan, että nykyään välit lapsiin ovat hyvät. Yksi haastateltava myönsi, että on siirtänyt oppimiansa malleja omiin lapsiinsa. Jokainen haastateltava jatkaa ryhmässä käyntiä, mutta toiset painivat ongelmien kanssa enemmän kuin toiset. Kaksi haastateltavista kertoi saaneensa ammattiapua ulkopuolelta. Yksi haastateltava kokee, että on AAL -ryhmän avulla oppinut itse pois henkisestä väkivallasta ja sen käyttämisestä sekä huomaa, että arvostaa ja kunnioittaa ihmisiä nykyään enemmän. Yksi haastateltavista työstää asioita aktiivisesti, ja elämää varjostavat perheen hankaluudet ja vakavat sairaudet. Kaikki haastateltavat pitävät ryhmässä käyntiä tällä hetkellä todella tärkeänä. Yhden haastateltavan mukaan nykyään ”alkaa olla parempi olo”. Nykyhetkeen liittyy paljon oivalluksia, joita kumpuaa matkan varrella, kun menneisyyttä käydään läpi. Nykyhetkeen liittyy myös paljon tavoitteita tulevaisuutta ajatellen.

”--aikasemmin mä luulin, että mä olen itseni herra, mutta tota nyt mulle on.. kun mä tajuan miten noi alitajuiset jutut niinku vaikuttaa, niin kun ohjailee mun toimintaa, niin oon tajunnut sen, että minkälainen marionetti sitä on ollutkaan ja niinku ihan täysin vietävissä --hirveen helppo ohjailla, jos niinku on semmonen ihminen, joka tietosesti ja tiedostamattaan.. haluaa käyttää hyväkseen, niin kyllä se on onnistunut ihan helposti. Et nyt tosiaan kun alkaa tiedostaa näitä juttuja niin toivottavasti tästä saadaan niinku langat omiin käsiin, se on niinku tavoite.”

”--ihmisen pitää just myöntää, että hänellä on ongelma, ennen kuin hän voi tehdä asialle mitään, niin se on tosi vaikeeta se myöntäminen.”

Yksi haastateltavista kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, mutta ymmärtää, että välillä on vaikeaa. Haastateltava kokee olevansa ryhmässä 12. askeleella.

”--nytte, ku mä oon raitistunu, niin tota mul on kaks lasta, kouluikäsiä ja tota he asuu mun luona joka toinen viikko ja pystyn lapsista huolehtiin ihan hyvin. Elämä on mielekästä ja mä oon uuden ammatinkin tässä välillä ehtiny jo hankkii. --semmost hienosäätöä on nyt vielä, emmä sitä koe niinku sillai, et mä oon täysin ehee, mul on ne haavat ja ne oirehtii aina tietyis tilanteissa, mutta nyt

mä tiedän mitä ne on ja osaan niihin suhtautua ja osaan tavallaan lähtee korjaamaan sitä tilannetta sitte.”



Kuvio 3: Lapsuuden kokemusten mahdolliset vaikutukset aikuisuuteen

Oheinen kuvio esittää lapsuuden kokemusten mahdollisia vaikutuksia aikuisuuteen. Tulokset eivät ole yleistettävissä, vaan esittävät tutkimamme ryhmän haastatteluiden perusteella saatuja välähdyksiä toimintahäiriöisessä perheessä elämisen aiheuttamista vaikutuksista.

8.2 AAL -ryhmään tulon syitä

Kaikilla neljällä haastateltavalla oli omat perimmäiset syynsä AAL -ryhmään hakeutumiseen. Yhteistä kaikille haastateltaville asiassa oli kuitenkin se, että he kaipaivat ”jotain”, minkä ryhmä heille tarjoaa. Yksi haastateltavista koki oman raskautensa ja sen vuoksi nousseiden lapsuuden asioiden mieleen nousemisen syyksi avun ja tuen tarpeeseen. Raskauden ansiosta haastateltava lopetti itse alkoholinkäytön, jolloin hän koki ajatustensa selkiytyneen ja hyväksyi elämänsä ongelmat ja realismin. Niihin hän päätti lopulta hakea apua AAL -ryhmästä. Toi-

nen haastateltava taas kertoi, että hakeutui ryhmään, koska AA, jossa hän käy edelleen aktiivisesti on hänen mielestään liian ”raaka” ohjelma, eikä yksinään pystynyt tarjoamaan haastateltavalle kaikkea, mitä tämä tarvitsi. Toisena syynä haastateltava mainitsi sen, että hän tunnisti itsessään 14 ominaispiirrettä, jotka AAL - ryhmän pyykkilistassa on lueteltu. Kolmas haastateltavamme kertoi, että on käynyt vastaavassa isommassa ryhmässä, mutta koki, että pienempi ryhmä olisi luotettavampi, jolloin on myös helpompi olla ryhmässä oma itsensä. Myös hänen esimiehensä on havainnut ryhmässä käymisen hyödyt haastateltavan työkykyyn, eli myös esimiehen kannustus on yhtenä syynä ryhmään tuloon. Haastateltava esitti ryhmään tulon syynä myös erinäisiä negatiivisia tunteita, jotka tarvitsivat käsittelyä. Neljäs haastateltavamme taas koki, että voisi hyötyä ryhmästä, sillä kaipasi sitä määrittelemätöntä ”jotain” elämäänsä.

8.3 Ryhmän hyötyjä ja syitä aktiiviseen osallistumiseen

Ryhmässä käymisen hyötynäkökulma nousi suurena esiin haastateltavien kertomuksista. Ennen kaikkea ryhmätoiminnan periaatteet koettiin erittäin hyviksi ja toimiviksi. Toiminnan takana olevat arvot ja toimintatavat nousivat positiivisina esiin haastateltavien ajatuksista. Kaiken kaikkiaan jokainen haastateltava kehui ryhmän toimintaa ja koki sen itselleen hyödylliseksi.

”--ja tota sillä tiellä ollaan edelleenkin, että jäin ihan välittömästi koukuun tähän näin ja tota.. Ja on ollut kyllä niinku tosi hyvä juttu.”

Merkittäväksi ryhmän hyötyjä listattaessa nousivat myös toisten ryhmäläisten kunnioitus ja arvostus. Haastateltavat totesivat kunnioituksen toteutuvan ja näkyvän ennen kaikkea siinä, että jokainen voi vapaasti puhua omalla puheenvuorollaan. Haastateltavat kokivat myös, että he uskaltavat olla oma itsensä, sillä kukaan ei tuomitse toisten ajatuksia tai sanomisia. Esiin nousi vielä näkemys siitä, että ryhmässä voi puhua ihan kaikista asioista, jopa niistä joita ei voi läheisilleen tai kenellekään muulle kertoa ja jakaa. Toisten arvostus ja tasa-arvo olivat myös seikkoja, joita haastateltavat kertoivat ryhmän toiminnasta. Erityistä kiitosta ohjelma sai siitä, että ryhmä koostuu maallikkojäsenistä eikä kukaan näin ollen ole ammattilaisen asemassa tai muutenkaan muiden yläpuolella kokouksissa.

Ryhmässä käynnillä paljastui olevan myös positiivisia vaikutuksia haastateltavien omissa elämissä ja heidän ominaispiirteissään. Haastateltavat kokivat, että ovat ryhmän ansiosta oppineet tuntemaan itseään paremmin, kun he ovat oppineet hyväksymään itsensä sellaisina kuin ovat. Näin ollen myös itsetunnon paraneminen oli seikka, joka haastateltavista nousi esiin. Ryhmässä käymisellä oli myös sosiaalisia vaikutuksia ja sen nähtiin myös vähentävän yksinäisyyttä.

”Sosiaaliset tilanteet, ne on ollut aina hankalia. Mutta täällä kun on pieni ryhmä, niin sekin on.. helpompaa.”

”Mä tuun ihmisten kaa tosi hyvin toimeen sillai tuolla ulkopuolella ihan eri lailla. Mä olin sosiaalisesti erittäin semmonen sulkeutunut ja tolleen..”

Haastattelija: ”Niin, ennen tätä ryhmää?”

”Joo, et se on vaikuttanu tosi paljon. Mä oon niinku alkanu hyväksyä itteni semmosena kun mä oon.”

Myös muiden ryhmäläisten tarjoama tuki ja suhteet muihin ryhmäläisiin nousivat ryhmätöiden hyödyistä esiin. Haastateltavat kokivat, että pienempi, intiimi ryhmä edesauttaa luottamuksen ja turvallisuuden syntyä ryhmässä. Kun tiivis ryhmä käy kokouksissa säännöllisesti, syntyy ryhmässä haastateltavien mukaan jopa ystävyys- ja kaveruussuhteita. Vaikka säännöllisesti ryhmässä käy vain tietty porukka, eivät haastateltavat kokeneet uusien ryhmäläisten tuloa kokouksiin hankalana tai negatiivisena. Vaikka haastateltavat siis olivatkin tyytyväisiä nykyiseen ryhmäänsä myös kooltaan, toivoivat he samalla, että useampi ihminen voisi tulla tietoiseksi ryhmän toiminnasta ja näin löytää ongelmiinsa apua ja tukea.



Kuvio 4: AAL -ryhmän hyödyllisyys

Ylle on vielä koottu kuvion muotoon tutkimuksen tuloksista esiin nousseet hyödyt, joita haastateltavat toivat kertomuksissaan esiin.

8.4 Toivomuksia ryhmän toiminnalle

Kaiken kaikkiaan ryhmän jäsenet siis olivat tyytyväisiä ryhmään ja kokivat siellä olemisen helppoksi sekä kokivat saavansa sieltä riittävästi vertaistukea. Ryhmässä olemisen helppous näyttäytyi siinä, että haastateltavat kertoivat kykenevänsä avoimuuteen ja luottivat muihin jäseniin. Suurin osa haastateltavista koki, ettei ryhmän toimintaa tai periaatteita ole tarpeen muuttaa millään tapaa. Esiin nousi kuitenkin myös näkökulma siitä, että ryhmä on vasta nuori ja muovautumisvaiheessa. Yksi haastateltavista näki, että ryhmän toimintaa tulisi saada tuotua jollain tavalla vielä enemmän julki, ja haastateltava käyttikin ryhmästä vertausta ”salaseura”. Siinä missä yksi toivoi ryhmän tavoitettavuuden kohenevan, oli toinen sitä mieltä, että ryhmän pysyminen intiiminä olisi hyvä asia.

Yksi esiin nousseista kehittämis ehdotuksista oli ryhmän vetovastuuseen liittyvät kysymykset. Haastateltava kertoi, että ryhmän vetovastuusta ja aktiivisuudesta on keskusteltu ryhmässä, mutta haastateltava koki, etteivät vastuu ja aktiivisuus nykyisellään jakaudu tasaisesti. Tähän selityksenä haastateltava kuitenkin myös esitti ryhmän jäsenien henkilökohtaisen elämän kiiireet sekä perhe-elämän. Ryhmän toiminnalta kaivattiin myös jotain haastatteluumme verrattavissa olevaa toimintaa.

”No, jotain sellasta ehkä kaipaisin, niinku mitä te nyt teette, tätä haastattelua. Mä tarviin välillä vähän sellasta ”potkimista”, että niitä asioita alkaa sitte miettiä ja sitte alkaa tapahtua.”

Tutkimuksen aineistoa analysoidessamme kävi pian selväksi, miten suuri vaikutus ja merkitys erilaisilla tunteilla ja tuntemuksilla on haastateltavien tuottamissa tarinoissa. Alla on kuvattu haastatteluumme sanalistan pohjalta kummunneita tunteita, jotka on analysoitu käyttäen hollistista muodon analyysia. Tuloksissa on myös kuvattu kertomuksissa esiintyneitä juonenkäännteitä ja juonen dynamiikkaa. Haastattelussa tukena käytetyn sanalistan sanat oli tarkoituksella laitettu sekalaiseen järjestykseen, jotta haastateltavat voivat poimia sieltä toivomansa aiheet ja sanat. Tavoitteena oli, etteivät haastateltavat etenisi sanalistaan loogisesti järjestyksessä sana tai aihe kerrallaan. Näin ollen myös haastateltavien tuottamien kertomusten aiheet vaihtelivat, jolloin he kertoivat elämästään menneisyydessä ja nykyisyydessä sekä tuottivat myös väläyksiä tulevaisuudesta, kaikkia sekalaisessa järjestyksessä. Tämä on lähtökohta, joka episodisessa haastattelussa hyväksytään, eli haastattelu voi koostua täysin erilaisista jaksoista, jotka käsittelevät eri aiheita ja ajanjaksoja. Haastateltavien tuottamat kertomukset

eivät siis olleet elämänkaarena, kronologisena jatkumona. Analysoinnissa saimme kuitenkin eriteltyä erilaisia tapahtumia ja tunteita, joita haastateltavien elämässä on esiintynyt eri aikakausina.

8.5 Haastateltavien elämän varrella esiintyneitä tunteita

8.5.1 Tunteet lapsuudessa ja ennen ryhmään tuloa

Tutkimuksemme tulokset paljastivat, että haastateltavat tunsivat monia negatiivisiksi luokiteltavia tunteita lapsuudessaan sekä myös ennen AAL -ryhmään tuloaan. Tunteet, joita haastateltavat tunsivat, olivat muun muassa pelko, häpeä, ahdistus sekä katkeruus. Osa edellä mainituista tunteista paljastui myös alkuperäisiksi syiksi ryhmään tulemiseen.

”Eli syy ryhmään tulemiseen. No, tuolla on nuo sanat: pelko, ahdistus.. Ja häpeä.”

Tunteista varsinkin ahdistus nousi kaikkien haastateltavien kertomuksista esiin. Haastateltavat kertoivat useita syitä tälle ahdistukselle. Yleisesti lapsuudessa vallinnut tunneilmapiiri osoittautui erääksi ahdistuksen aiheeksi. Yksi haastateltavista taas kertoi ahdistuksen olevan puuskittaista, ja se tulee joskus nykyhetkessäkin yllättäen. Ahdistus oli haastateltaville siis tuttu tunne, mutta eräs haastateltavista kertoi kuitenkin ryhmässä käymisen helpottaneen näitä tunteita, vaikka tunne hänelle erittäin tuttu onkin. Häpeän tunteet kertomuksessaan mainitsi kaksi haastateltavista. Toiselle häpeä oli yksi ryhmään tulon syistä. Toinen haastateltavista taas näki häpeän liittyvän lapsuuteen ja itsetuntoon seuraavanlaisena janana:

”Toi on kans - lapsuus, häpeä, itsetunto. Vielä vois laittaa jotenki siihen samaan janaan. Semmonen sisäinen häpeä, kelpaamattomuuden tunne, alkoholi siihen lääkkeeks, huonoon itsetuntoon ja häpeään. Siit on se meikäläisen koktaili sekotettu.”

Kuten yllä olevasta voidaan huomata, näitä erilaisia häpeän tunteita kumpuaa jo haastateltavan lapsuudesta asti. Tutkimuksemme tuloksista voidaankin havaita, että haastateltavien elämistä löytyi monenlaisia erilaisia negatiivisia tunteita, jotka ovat vaikuttaneet haastateltavien elämiin lapsuudesta nykypäivään saakka, koska niitä ei ole kenties kunnolla käsitelty tai ymmärretty. Ryhmään tulon jälkeen nämä tunteet ovat kuitenkin ainakin osittain helpottaneet, kuten haastateltavat toivat kertomuksissaan ilmi. Ryhmässä vähiten aikaa käynyt haastateltava nosti puheessaan useasti esiin myös katkeruuden. Tämä katkeruus kohdistui ennen kaikkea haastateltavan omaan äitiin ja koettuun omaan lapsuusaikaan. Katkeruus onkin asia, josta käymällä ryhmässä ja AAL - ohjelman avulla pyritään pääsemään ja päästämään irti.

8.5.2 Tunteet nykyhetkessä

Tunteet, joita haastateltavat toivat esiin kertomuksissaan, liittyivät pääosin ryhmän toimintaan ja sen tuottamiin tunteisiin ja tuloksiin. Tunteita, joita haastateltavien nykyhetkessä esiintyi, olivat mm. yhteenkuuluvuus, turvallisuus, kuulluksi tuleminen, jatkuvuuden tunne sekä luottamus. Nykyhetkeen liittyi joillain haastateltavilla kuitenkin myös negatiivisia tunteita, kuten ahdistus ja syyllisyys. Ahdistus näyttäytyi eräällä haastateltavista nykyhetkessä joskus puuskina, jotka tulevat ja menevät vaihtuen taas hyvänolon tunteisiin ja uudelleen takaisin ahdistukseen. Syyllisyys taas näyttäytyi erään haastateltavan elämässä työn alla olevana asiana.

”Tuolla on toi syyllisyys. Se on siis.. En vielääkään siis tiedä, mistä se tulee, mistä se kumpuaa. Se on vielä käsittelemätöntä, mutta sen kanssahan tässä nyt työskennellään.”

Pääosin haastateltavat käsittelevät nykyhetkessä kuitenkin positiivisia tunteita, jotka kertovat paljon ryhmän toiminnasta ja sen merkittävydestä jäsenilleen. Kaksi haastateltavista toi kertomuksessaan esille ryhmässä vallitsevan yhteenkuuluvuuden tunteen. Pieni, tiivis ryhmä luo yhteenkuuluvuuden tunteita sekä jopa kaveruutta ja ystävyssuhteita, unohtamatta ryhmässä vallitsevaa kunnioituksen ilmapiiriä. Haastateltavat kokivat myös nykyhetkessä ja nimenomaan ryhmässä käydessään tulevaisuutta kuulluksi. Perusteiksi edellä mainitulle haastateltavat kertoivat ennen kaikkea sen, että jokaisella ryhmäläisellä on oikeus puhua keskeytyksettä tai ilman muiden kommentteja kaikki se, mitä haluaa puhua ja muille jakaa. Kukaan ryhmäläisistä ei myöskään jaa toisille neuvoja tai omia mielipiteitä muiden kertomuksista. Tämä luo haastateltaville tunteen siitä, että he tulevat todellisesti kuulluksi. Myös turvallisuus ja luottamuksen tunne olivat asioita, joita haastateltavat liittivät ryhmätoimintaan. Haastateltavat kokivat, että voivat luottaa ryhmän muihin jäseniin sekä siihen, että ryhmän periaatteita (esim. anonymiteetti ja toisten puheenvuorojen kunnioittaminen) noudatetaan.

8.5.3 Tulevaisuuteen liittyvät tunteet ja ilmiöt

Haastateltavat viittasivat jossain määrin kertomuksissaan myös ajatuksiin tulevasta. Tulevaisuuteen liittyvät tunteet, joita haastateltavat nostivat esiin, olivat onnellisuus sekä käsite ”hyvä elämä”. Eräs haastateltavista ajatteli, ettei ihmisen välttämättä tarvitse olla onnellinen, riittää kunhan on tyytyväinen elämäänsä. Toinen haastateltavista taas koki, että ryhmässä käydessään näkee ja kokee välillä väläyksiä hyvästä elämästä. Nämä väläykset viittasivat siihen, mitä haastateltava ajatteli tulevaisuudesta. Myös eräänlainen selkeys elämässä oli

asia, jonka yksi haastateltavista toi esiin. Tämä selkeys liittyy hyvään elämään ja siihen, mitä haastateltava on ryhmän myötä saavuttanut.

”--se on niinku siis sanotaan, mun elämään on löytyny paljon selkeyttä sen jälkeen kun mä tänne löysin, että mä oon päässy semmoseen asioihin kiinni, niinku et mikä mua on vaivannut.”

9 Pohdinta

Kaiken kaikkiaan saimme hyvin vastauksia asettamiimme tutkimuskysymyksiin ja käsillä olevaan aiheeseen. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten AAL -ryhmässä käyvät jäsenet kokevat sieltä saamansa vertaistuen ja miten se näyttäytyy heidän omassa elämässään. Toisena tavoitteenamme oli myös selvittää, millaisista lähtökohdista ryhmän jäsenet ovat, eli mitkä ovat niitä syitä, joiden vuoksi he ovat ryhmätoimintaan hakeutuneet. Tässä suhteessa haastateltavien elämäntarinat nousivat pääosaan. Haastateltavien elämäntarinat sisälsivät valtavasti arkaluonteista tietoa, jonka käsitteleminen ja raportointi vaativat hellävaraista käsittelyä. Näin ollen siis myös eettisyys ja haastateltavien kunnioittaminen olivat tutkimuksemme jokaisessa vaiheessa erittäin tärkeitä. Myös haastateltavien anonymiteetin suojeleminen oli seikka, joka piti muistaa ja ottaa huomioon tutkimuksen eri vaiheissa. Tämän vuoksi jätimme haastateltujen ihmisten tunnistetiedot pois varsinaisesta tuotoksesta. Halusimme tällä varmistaa, ettei elämäntarinoiden julkittaminen vaikeuta ryhmän toimintaa millään tavalla.

Tutkimuksemme tuloksista paljastuu, että saimme paljon vastauksia tutkimuskysymyksiimme. AAL -ryhmän toiminnasta ja ennen kaikkea ryhmätoiminnan hyötynäkökulmasta saimme paljon tietoa jokaiselta haastateltavalta. Haastateltavamme tuntuivat olevan erittäin tyytyväisiä ryhmän toimintaan. Tätä ajatusta myötäilee myös se, että jäsenet käyvät ryhmässä aktiivisesti viikoittain. Lisäksi saimme myös paljon tietoa siitä, millaisia vaikutuksia vertaistoiminnalla on haastateltavien eheytymiseen traumaattisista kokemuksista, joita heidän lapsuudessaan on esiintynyt. Ryhmätoiminnalla näkyi olevan positiivisia vaikutuksia ennen kaikkea haastateltavien tunne-elämän hankaluuksien ja ristiriitojen selvittämisessä. Halusimme selvittää tutkimukssamme, millaisia taustoja haastateltavillamme on suhteessa AAL -ryhmään ja sen toimintaan. Tällä halusimme selvittää niitä syitä ja ongelmia, joita haastateltavilla oli ryhmään tulon takana. Näiden elämäntarinoiden avulla saimme koottua hyvän kokonaiskäsityksen siitä, millaisiin ongelmiin ja asioihin AAL -ryhmästä haetaan ja voidaan saada tukea ja apua.

9.1 Tulokset teorian valossa

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys palvelee saatuja tuloksia. Tutkimuksemme tulokset ovat hyvin samankaltaisia teoriaan nähden, joten sen perusteella voimme päätellä tuloksiemme olevan ainakin osittain yleistettävissä. Alkoholismi ja sen periytyvyys oli yksi teemoistamme, joka tuli esiin niin teoriassa kuin tuloksissakin. Alkoholismin periytyvyys tuli esiin ainakin yhden haastateltavan haastattelussa, mutta alkoholinkäyttö oli useimpien arjessa mukana. Periytyvyydessä voidaan puhua ylisukupolvisuudesta, jolloin malli siirtyy vanhemmalta lapselle. Tuloksien valossa voimme todeta, että perheessä tapahtuneella alkoholin liikkakäytöllä on ainakin haastateltaviemme tapauksessa ollut merkitys omaan päihteidenkäyttöön. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 34-35.)

Opinnäytetyömme sisältää myös teoriaa siitä, millaista lapsen on elää päihdeperheessä. Työsämme käsitellään erilaisia lapsuuden selviytymisrooleja, ja tulosten mukaan näitä rooleja todellakin hyödynnetään; näkymättömän lapsen rooli näkyy yhden haastateltavan elämässä. Tuloksista voidaan tulkita, että haastateltavien kotona vallinnut ahdistava ilmapiiri sekä henkisen väkivallan näkeminen ja kokeminen ovat osasyitä tämän hetkiseen elämäntilanteeseen. Huolenpito on ollut puutteellista ainakin henkisellä tasolla ja turvallisuudentunteen puuttuminen on vaikuttanut haastateltavien elämään ja aikuisiän ihmissuhteisiin. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 38-39.)

Spaniolin ja Jungin (1987, ks. Itäpuisto 2003, 47) esittämän teorian mukaan selviytymiskeinoista esiin tuli muun muassa ongelmaorientoitunut malli. Haastateltavien antaman tiedon mukaan lapsuudenkodissa pyrittiin olemaan mahdollisimman kaukana tapahtumista. Tätä tukee esimerkiksi yhden haastatellun puhe siitä, kuinka hän ”kuvittelee itsensä muualle”. Emotionaalinen selviytymistapa ei käynyt ilmi haastatteluista, sillä perheissä vallitsi ennemmin ajatus siitä, ettei perheen asioista saa puhua ulkopuolisille. Haastatellut ovat todennäköisesti olleet ongelmiansa kanssa aika yksin ennen ryhmään tuloa. Ryhmässä he voivat nykyään hyödyntää tunteiden jakamista. Emotionaalisen mallin voidaan siis katsoa olevan käytössä ryhmässä. Haastateltavien tämän hetkiseen tilanteeseen kuuluu emotionaalisen lisäksi myös kognitiivinen selviytymistapa, sillä ryhmässä löydetään syitä ja selityksiä lapsuuskodin tapahtumille ja etsitään syy-seuraussuhteita. Fyysinen selviytymismalli tulee ilmi haastateltavien kohdalla siinä, että ahdistavaa ilmapiiriä ja tapahtumia on pyritty lapsena välttämään uppoutumalla leikkiin tai näkemällä kavereita. Tulosten perusteella voimme todeta, että näitä selviytymiskeinoja käytetään vielä aikuisuudessakin. (Itäpuisto 2003, 46-48.)

Itäpuisto (2003, 48-49) kirjoittaa itsenäistymiseen liittyvästä kriisistä ja vertaamme kriisiä nyt tutkimustuloksiin. Tuloksiemme valossa voidaan nähdä, että masennuksen ja ahdistuksen tunteet liittyvät haastateltavien menneisyydestä irtautumisen prosessiin. Haastateltavat ovat

todennäköisesti kokeneet jonkinlaisen kriisin, mikä on saanut heidät aktiivisesti pohtimaan elämäänsä ja hakemaan apua ja tukea ongelmiinsa. Vaikka kriisin kokemista ei voi yleistää, tuli se kuitenkin ilmi ainakin kahden haastateltavan elämässä.

Käsittelimme opinnäytetyössämme myös teoriaa haitoista, joita alkoholinkäytöstä saattaa koitua läheisille. Voimme perustella teoriapohjaamme sillä, että tutkimuksen tuloksista ilmeni vanhempien alkoholinkäytöstä olevan haittaa AAL - ryhmän jäsenille. Warpenius ja Tigerstedt (2013, 18) ottivat esille näkökulman, jonka mukaan kaikki ihmiset kokevat alkoholinkäytön seurauksista koituvat haitat yksilöllisesti. Suurin osa haastatelluistamme koki alkoholin käytön vaikuttaneen negatiivisesti lapsuuteen. Yksi haastateltava kuitenkin toi ilmi, ettei kokenut niin rasittavana isänsä juomista kuin äitinsä tunnekylmyyden. Ahlström (2013, 69) otti esiin näkökulman siitä, kuinka alkoholistiperheessä kasvaneet lapset joutuvat aikuistumaan nopeammin kuin tasapainoisessa perheessä kasvaneet. Haastateltujen perheissä on koettu, että vastuuta on jouduttu kantamaan paljon itse. Ristiriitaista on kuitenkin se, että useat jäsenet kuvailevat itseään ”aikuisiksi lapsiksi” myös toisessa merkityksessä. Johtuuko tämä siitä, että lapsuus on jäänyt kesken ja nykyhetkessä joudutaan pohtimaan mitä aikuisuus oikeastaan on? Lapsuudessa on varmasti kannettu raskasta taakkaa ja yritetty pitää perhe koossa, mutta mitä tapahtuu, kun tätä vastuuta ei enää ole? Voidaanko kuitenkin puhua aikuistumisesta tai kypsyydestä, jos käytössä on edelleen lapsuudessa opittuja selviytymiskeinoja? Tuloksiemme valossa voidaan päätellä, että AAL - ryhmässä käynnin tarkoituksena voidaan katsoa myös olevan tosiasioiden kohtaaminen ja henkinen kasvu.

Haastatelluistamme kävi ilmi, että useat tutkittavat kokivat itsensä läheisriippuvaisiksi. Haastateltavat olivat eri elämäntilanteissa ja ryhmän askelten eri vaiheessa, mutta huomattavaa on kuitenkin, että omassa elämässä tapahtuneita asioita peilataan alkoholistivanhempiin (Itäpuisto 2003, 44-45.) Saimme selville, että AAL - ryhmässä pyritään ottamaan vastuu omasta elämästä ja näkemään itsensä yksilönä. Läheisriippuvuusajattelusta halutaan myös parantua. Häkkinen (2013, 33) esitti, että läheisriippuvuudessa on kyse myös jostain asiasta kiinnipitämisestä, kun samalla halutaan siitä eroon. Tätä teoriaa tukee haastattelussa ilmi käynyt tapaus, jossa haastateltava kertoo kipeästä suhteestaan, josta ei pystynyt päästämään irti itse. Tämä voi kertoa siitä, että henkilö saattoi alitajuisesti tietämättään haluta satuttaa itseään hakeutumalla kyseiseen tilanteeseen, koska ei uskaltanut ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Toisessa esimerkissä tulivat ilmi nopeat parisuhteen vaihdokset, joiden voidaan katsoa johtuneen siitä, että henkilö saattoi pelätä yksin jäämistä. Läheisriippuvuuden voidaan teorian mukaan katsoa liittyvän myös suruun tai tuskkaan, mitä tukevat ne haastattelutulokset, joiden mukaan nämä negatiiviset tunteet ovat voineet oikeastaan antaa tietynlaista turvaa kantajalleen. Tulokset kertovat, että jotkut haastatellut kamppailevat vielä näiden tunteiden kanssa. Kukaan ei halua tuntea surua tai tuskaa, mutta niistä saatetaan alitajuisesti pitää kiinni, koska tuntemukset saattavat olla tuttuja lapsuudesta.

Teoriapohjaa vertaistoiminnassa vallitsevien arvojen toteutumisesta, kuten tasa-arvosta ja kunnioituksesta, tukevat tutkimustuloksemme hyvin. Tärkeimpänä myös AAL -ryhmässä nähtiin kunnioituksen ja tasa-arvon toteutuminen ja niiden huomattiin toteutuvan erittäin hyvin. Tästä voidaan päätellä, että vaikka tutkimuksen kohteena ollut ryhmä on suhteellisen nuori, aikovat pidempäänkin käyneet jäsenet jatkaa ryhmässä käymistä. (Laimio & Karnell 2010, 12-13.)

9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Olemme jo aiemmin käsitelleet laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvää teorialietoa. Tärkeimmiksi seikoiksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa nousevat Aaltio ja Puusan (2011, 153-154) mukaan seikat, että tutkija perustelee kattavasti ratkaisunsa sekä tuo subjektiivisuuden ja refleksiivisyyden näkyviksi tutkimuksessaan. Tärkeää laadullisessa tutkimuksessa onkin tuoda tutkittavien eli omassa tutkimuksessamme haastateltavien omat näkemykset ja kokemukset tulevat sellaisinaan esiin. Näin tutkimusta voidaankin pitää totuudenmukaisena sellaisenaan.

Kuten kuitenkin Aaltio ja Puusa (2011, 156-157) toteavat, laadullinen tutkimus ei usein tuota yleistettävää tietoa. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettei tutkimus voisi olla hyödyllinen ja lisätä tietoa tutkinnan alla olevasta ilmiöstä. Eräänä tutkimuksemme tavoitteena olikin lisätä lukijoiden tietoutta AAL -ryhmän toiminnasta ja ylipäätään ryhmän olemassaolosta. Tästä syystä olemme käsitelleet varsin kattavasti AAL -ryhmää ja ohjelmaa sekä ryhmien toimintaa opinäytetyömme teoriaosiossa. Myös vertaisryhmätoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta on vielä varsin vähän tutkimustietoa juuri läheisten tuen tarpeen kartoittamisessa, mikä myös lisää haluamme tutkia juuri kyseistä aihetta. Saamamme tutkimustulokset ovat varsin samankaltaisia kuin esimerkiksi Kovasen (2007) ja Pennasen (2007) tutkimusten tulokset. Tästä voidaan päätellä, että vertaisryhmillä on monia samankaltaisuuksia ja vaikutuksia, vaikka niiden toimintaympäristöt olisivatkin hieman erilaisia. Näin ollen voidaan päätellä, että vertaistoiminnasta saadut hyödyt ja siihen liittyvät tutkimustuloksemme ovat jossain määrin yleistettävissä.

9.3 Kehittämisehdotuksia

Vaikka tutkimuksemme onnistui monelta osin hyvin, myös kehittämisen varaa on. Suurin puute tutkimuksessamme on se, että kaikkien haastateltavien elämäntarinat eivät ole yhtä kattavia. Tulee kuitenkin muistaa, että haastateltavamme tuottivat juuri sellaisia elämäntarinoita, kuin itse halusivat. Tässä täytyy ottaa huomioon myös tutkimuksen eettisyys eli tässä yhteydessä se, ettei haastateltavaa tule painostaa kertomaan mitään, mitä tämä ei halua kertoa. Us-

komme syyn erimittaisiin elämäntarinoihin olleen pieneltä osin myös siinä, ettei haastattelijan ja haastateltavan välillä vielä ollut riittävän luottamuksellista suhdetta. Koska tapasimme henkilökohtaisesti haastateltavat ensimmäistä kertaa vasta haastattelutilanteessa, lieneekin ymmärrettävää, etteivät kaikki haastateltavat halunneet heti paljastaa koko elämäntarinaansa kaikkine ongelmineen ja sisältöineen meille. Mikäli toistaisimme tutkimuksen, pitäisi luottamuksellisen suhteen syntyyn kiinnittää enemmän huomiota, ja antaa suhteen synnylle enemmän aikaa. Mikäli haastateltavien aikataulut olisivat sopineet paremmin omiimme, olisimmekin toteuttaneet haastattelutilanteen myös toiseen kertaan. Tällöin olisimme kenties saaneet vielä syvällisempää tietoa haastateltavista ja heidän elämäntarinoistaan. Huomattakoon kuitenkin, etteivät haastateltavat itse kokeneet tarvitsevansa toista haastattelukertaa, ja saimme haastatteluista myös valtavasti arkaluonteista tietoa, joka käsitteli usein varsin traumaattisiakin asioita ja teemoja. Voidaankin siis olettaa, että lähtökohtaisesti olimme onnistuneet luomaan haastateltaviin luottamuksellisia suhteita jo aiemmin, koska he kokivat turvalliseksi avautua meille itselleen vaikeista ja satuttavista asioista.

Lähteet

Painetut lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Hansaprint Oy: Vantaa, 153-154.

Adult Children of Alcoholics ja sen alkutaival. 2011. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Alkoholistiset/Toimintahäiriöiset Perheet. Suom. Finnish Translation Committee. Torrance, California, USA: Adult Children of Alcoholics World Service Organization.

Ahlström, S. 2013. Alkoholin käyttö eri väestöryhmissä. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lundbeck, 69.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Alkoholistien Aikuiset Lapset. Alkoholistiset/Toimintahäiriöiset Perheet. 2011. Suom. Finnish Translation Committee. Torrance, California, USA: Adult Children of Alcoholics World Service Organization.

Holmila, M. 2003. Yhteenveto. Teoksessa Holmila, M. & Kantola, J. (toim.) Pullonkauloja. Helsinki: Stakes, 98.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.

Itäpuisto, M. 2003. Vanhempien alkoholiongelma, lasten ongelma. Teoksessa Holmila, M. & Kantola, J. (toim.) Pullonkauloja. Helsinki: Stakes, 44-49.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 26; 49.

Kiianmaa, K. 2013. Alkoholiriippuvuuden biologiset taustatekijät. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Lundbeck, 43.

Laimio, A & Karnell, S. 2010. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-10.

Laitinen, M & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K.E. (toim.). Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 133-135.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Päihteet ja sosiaalinen toimintakyky elämän eri vaiheissa. Teoksessa Lappalainen-Lehto, R., Roimu, M-L. & Taskinen, M. (toim.) Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY, 34-35; 38; 39.

Puusa, A. & Juuti, P. 2011a. Laadullisen lähestymistavan yleistymisen kulttuurinäkökulman myötä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto (JTO), 31.

Puusa, A. & Juuti, P. 2011b. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto (JTO), 47-53.

Pyykkilä - ongelma. 2011. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Alkoholistiset/Toimintahäiriöiset Perheet. Suom. Finnish Translation Committee. Torrance, California, USA: Adult Children of Alcoholics World Service Organization.

Takala, J & Roine, M. 2013. Nuorten kokemuksia aikuisten alkoholinkäytöstä. Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.) Alkoholit- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos, 24-26; 29.

Vahtivaara, J-M.-2010. Kokemustieto - vertaistuesta auttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA, 21-23.

Warpenius, K & Tigerstedt, C. 2013. Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.) Alkoholit- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos, 16; 18.

Webster, L. & Mertova, P. 2007. Using narrative inquiry as a research method. An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching. New York: Routledge.

Sähköiset lähteet

Alateen nuorille. 2007. Al-Anon. Vertaistukea alkoholistien läheisille. Viitattu 12.9.2014.
<http://www.al-anon.fi/nuorille>

Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. 2010. Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Viitattu 6.9.2014.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix00353>

Huttunen, M. 2013. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Terveyskirjasto. Viitattu 4.9.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196

Kovanen, R-L. 2007. Vertaistukiryhmän toiminta ja merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Tiivistelmä. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Pro gradu. Viitattu 15.9.2014.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/10340/abstract.pdf?sequence=1>

Kysymyksiä ja vastauksia. 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 10.9.2014.
<http://www.aal.fi/perusteet/kysymyksiä-ja-vastauksia/>

Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. e.a. Virsta virtual statistics. Viitattu 13.10.2014.
<http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/01/07/>

Mitä AAL on. 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 6.9.2014
<http://www.aal.fi/perusteet/mita-aal-on/>

Pennanen, J. 2007. Vertaistuen vaikuttavuus. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä. Yhteiskuntapolitiikka. Pro gradu - tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.9.2014. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12790/URN_NBN_fi_jyu-2007476.pdf?sequence=1

Ranta, M. 2013. Vertaistukea alkoholistien läheisille. Al-Anonin alueellinen jäsentutkimuskysely 2012. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.9.2014.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63536/oppariesitys%20eijalle%20kopio.pdf?sequence=1>

Ratkaisu 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 10.9.2014.
<http://www.aal.fi/perusteet/ratkaisu/>

Sote-uudistus. 20.8.2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.9.2014.
http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/palvelurakenneuudistus

Teemahaastattelu. e.a. Virsta virtual statistics. Viitattu 7.9.2014.
<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>

Vertaistoiminta - Keskeisiä käsitteitä. 2013. Tietopuu. A-klinikkasäätiö. Viitattu 8.9.2014.
<http://www.a-klinikka.fi/tietopuu/teema/keskeisia>

Liitteiden lähteet

12 askelta. 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 10.9.2014.
<http://www.aal.fi/toipumisohjelma/12askelta/>

12 perinnettä. 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 10.9.2014.
<http://www.aal.fi/toipumisohjelma/12perinnetta/>

Pyykkilistä. 2012. Alkoholistien Aikuiset Lapset. Viitattu 10.9.2014.
<http://www.aal.fi/perusteet/pyykkilista/>

Kuviot

Kuvio 1: Vertaistoiminnan hyödyt.....	19
Kuvio 2: Lapsuudenkodin ilmiötä.....	34
Kuvio 3: Lapsuuden kokemusten mahdolliset vaikutukset aikuisuuteen	39
Kuvio 4: AAL -ryhmän hyödyllisyys.....	41

Liitteet

Liite 1 Pyykkilista	55
Liite 2 Kaksitoista askelta	56
Liite 3 Kaksitoista perinnettä	57
Liite 4 Saate haastatteluun	58
Liite 5 Suostumus haastattelun toteuttamiseen ja nauhoittamiseen	59
Liite 6 Haastattelurunko	60

Liite 1 Pyykkilista

Pyykkilista

1. Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
2. Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
3. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
4. Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaat hylkäystarpeemme.
5. Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta, ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
6. Meillä on ylikehittynyt vastuuntunto, ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme, jne.
7. Saamme syyllisyydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
8. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
9. Sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus ”rakastaa” ihmisiä, joita voimme ”sääliä” ja ”pelastaa”.
10. Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
11. Tuomitsemme itsemme ankarasti, ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
12. Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
13. Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja (myötäriippuvaisia)* ja omaksumme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkemme edes juoneet.
14. Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Tony A., 1978, * Handbook Committeen lisäämä. Ei alkuperäisessä tekstissä.

(Pyykkilista 2012.)

Liite 2 Kaksitoista askelta

12 askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia alkoholismin tai perheen muun toimintahäiriön vaikutusten edessä, että elämämme oli muuttunut hallitsemattomaksi.
2. Päädyimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi Voima voisi palauttaa mielen-terveytemme.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, niin kuin Jumalan käsitämme.
4. Teimme itsestämme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion.
5. Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle vääryksiemme täsmällisen luonteen.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteen puutteet.
7. Nöyrästi pyysimme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja tulimme halukkaiksi hyvittämään heitä kaikkia.
9. Hyvitimme suoraan näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellei sen tekeminen olisi vahingoittanut heitä tai muita.
10. Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä ja kun olimme väärässä, myönsimme sen viipymättä.
11. Yritimme rukouksen ja meditaation avulla parantaa tietoista yhteyttämme Jumalaan, niin kuin Jumalan käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa Jumalan tahdosta meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden Askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman toisille, jotka vielä kärsivät, sekä harjoittaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(12 askelta 2012.)

Liite 3 Kaksitoista perinnettä

12 perinnettä

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensisijalla; henkilökohtainen toipuminen riippuu AAL:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoitusperää varten on vain yksi perimmäinen auktoriteetti - rakastava Jumala ilmaistuna ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain luotettuja palvelijoita, he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus AAL:n jäsenyydelle on halu toipua vaikutuksista, jotka kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä aiheutti.
4. Jokainen ryhmä on autonominen lukuun ottamatta asioita, jotka vaikuttavat muihin ryhmiin tai AAL:ään kokonaisuutena. Teemme yhteistyötä kaikkien muiden 12 askeleen ohjelmien kanssa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi ensisijainen tarkoitus - saattaa sanomansa vielä kärsivälle aikuiselle lapselle.
6. AAL-ryhmän ei tulisi koskaan ryhtyä takaajaksi, rahoittaa tai lainata AAL:n nimeä millekään samankaltaiselle laitokselle tai ulkopuoliselle yritykselle, jotteivät rahaan, omaisuuteen tai arvovaltaan liittyvät ongelmat erottaisi meitä ensisijaisesta tarkoituksestamme.
7. Jokaisen AAL-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja kieltäytyä ulkopuolisista avustuksista.
8. Alkoholistien Aikuiset Lapset -yhteisön tulisi aina pysyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskuksemme voivat palkata erityistyöntekijöitä.
9. AAL:ää sellaisenaan ei koskaan tulisi organisoida, mutta voimme luoda palveluneuvostoja tai toimikuntia, jotka ovat suoraan vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Alkoholistien Aikuiset Lapset -yhteisöllä ei ole mitään mielipidettä ulkopuolisista kysymyksistä; tästä syystä AAL:n nimeä ei koskaan tulisi vetää mukaan julkisiin kiistoihin.
11. Toimintaperiaattemme julkisissa suhteissa rakentuu ennemminkin vetovoimaan kuin mainostamiseen. Säilytämme henkilökohtaisen anonymiteetin lehdistössä, radiossa, televisiossa ja elokuvissa.
12. Anonymiteetti on kaikkien perinteidemme henkinen perusta aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilöiden edelle.

(12 perinnettä 2012.)

Liite 4 Saate haastatteluun

SAATE

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijoita Hyvinkään Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä AAL - ryhmän ja vertaistuen merkityksestä omassa elämäntarinassanne. Keräämme aineistoa opinnäytetyöhömme episodisen haastattelun avulla, joka koostuu kysymyksistä ja tukisanoista. Kyseessä on laadullinen tutkimus ja käytämme saamaamme aineistoa ainoastaan opinnäytetyöhömme eikä tietoa käytetä muihin tarkoituksiin.

Järjestämme haastattelun **31.8. klo.17.00** AAL - yhteisön tiloissa ja mahdollisesti myös toisen kerran, jotta saamme mahdollisimman paljon tietoa. Haastattelussa käsittelemme vertaistuen tarvetta sekä omaa elämänhistoriaanne. Nauhoitamme haastattelun ja litteroimme sen. Tämän jälkeen nauhoite tuhotaan, eikä sitä tulla käyttämään mihinkään muuhun tarkoitukseen. Saatte luettavaksenne opinnäytetyömme sekä mahdollisuuden ehdottaa muutoksia ja lisäyksiä. Henkilötiedot salataan niin, ettei teitä tulla mitenkään tunnistamaan. Käytämme paikkakuntana merkintää Etelä-Suomi ja myös nimenne muutetaan.

Jos Teille tulee lisäkysymyksiä, voitte olla yhteydessä meihin sähköpostitse:

Emmi Taipale
emmi.taipale[a]laurea.fi

Maiju Salonen
maiju.h.salonen[a]laurea.fi

Yhteistyöterveisin,

Emmi Taipale ja Maiju Salonen

Liite 5 Suostumus haastattelun toteuttamiseen ja nauhoittamiseen

SUOSTUMUS HAASTATTELUN TOTEUTTAMISEEN JA NAUHOITTAMISEEN

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Nauhoite tuhoetaan välittömästi litteroinnin jälkeen. Kaikki saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja sitä käytetään ainoastaan opinnäytetarkoitukseen. Henkilötiedot suojataan niin, ettei haastateltava ole tunnistettavissa.

Paikka ja päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ!

Emmi Taipale
emmi.taipale[a]laurea.fi

Maiju Salonen
maiju.h.salonen[a]laurea.fi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkään toimipiste
Uudenmaankatu 22
05800 HYVINKÄÄ

Liite 6 Haastattelurunko

EPISODINEN HAASTATTELU

- tukisanojen tarkoituksena on auttaa sinua puhumaan niistä aiheista, jotka katsot tärkeäksi avata

Mikä on syyni ryhmään tulemiseen?

Miksi käyn edelleen ryhmässä?

Onko ryhmässä helppo olla ja saanko tarvitsemaani tukea?

Mitä toivon ryhmän toiminnalta?

Millainen on elämänhistoriani?

Mikä on tämän hetkinen tilanteeni?

päihteet	pelko	AAL
vanhemmat	12 perinnettä, 12 askelta	vertaistuki
lapsuus	masennus	ahdistus
perhe	laiminlyönti	luottamus
häpeä	yhteenkuuluvuus	pettymys
alkoholi	turvattomuus	väkivalta
hyväksikäyttö	selviytymiskeinot	syllisyys
itsetunto	nykyhetki	onnellisuus
hyvä elämä		